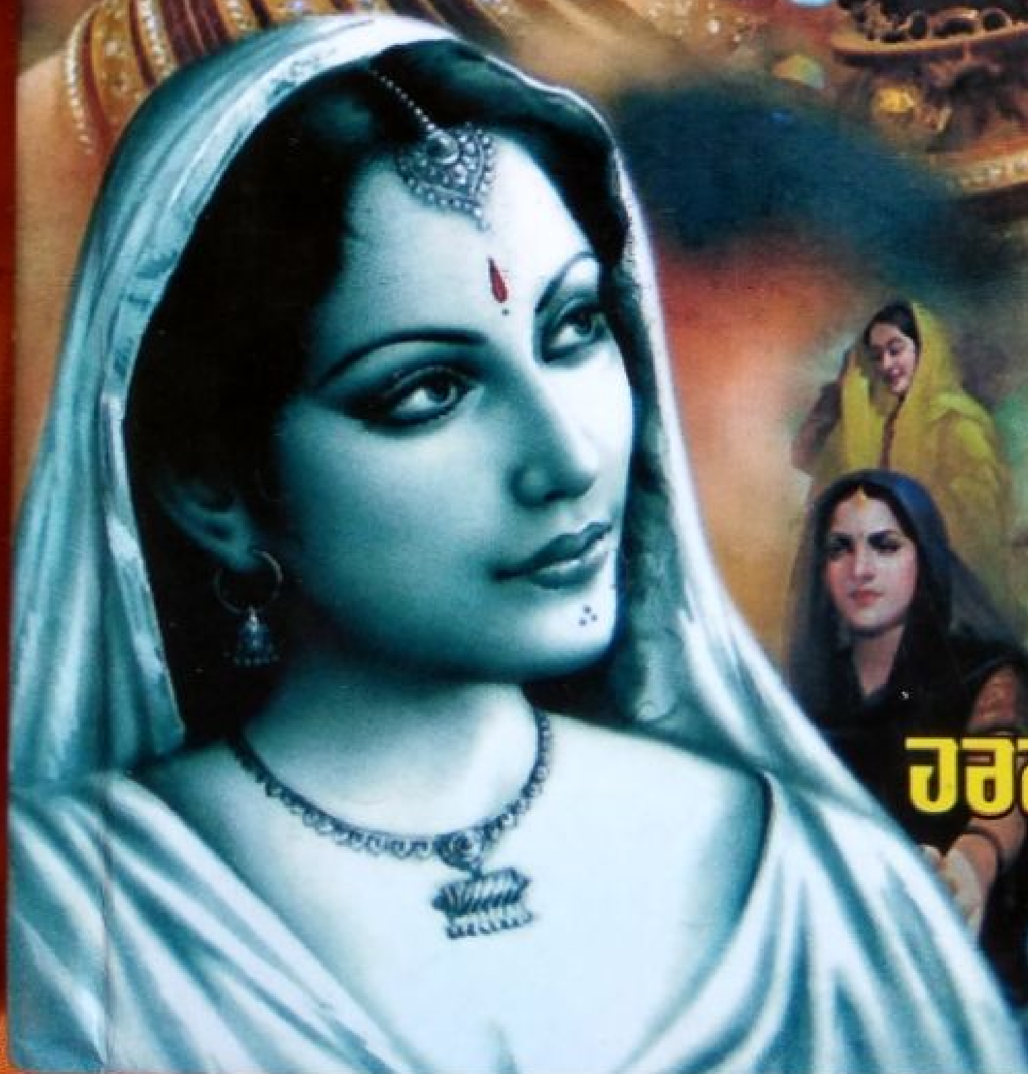
ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ



ਕਵੀਰਾਜ
ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ
ਕ੍ਰਿਤ

HADAYAT NAMA BIVI
By KAVIRAJ HARNAM DASS B.A.
C/o. KAVIRAJ MAHARAJ KRISHNA
L.A.M.S., M.A.S.F., BHISHAK RATNA

ਨਵੀਂ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਐਡੀਸ਼ਨ 1998

ਦੂਜੀ ਐਡੀਸ਼ਨ ਫਰਵਰੀ 2014

ਮੁੱਲ : 100-00

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :-

ਭਾ: ਚਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀਵਨ ਸਿੰਘ

ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਇੰਡੀਆ)।

ਫੋਨ : (0183) 5011003, 2542346, 2547974, ਫੈਕਸ : 5017488

E-mail : csjssales@hotmail.com, csjspurchase@yahoo.com

Visit our Website : www.csjs.com

ਹਰ ਇਕ ਉਮਰ ਦੀ ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ।

ਨੋਟ : ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਹੱਥ 'ਚ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਸਾਡੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੇਕ ਹਦੈਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਭੁੱਲਿਆਂ ਭਟਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ।

— ਲੇਖਕ



ਪ੍ਰਿੰਟਰ : ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ। ਫੋਨ :0183-2705003

ਭੇਟਾ ਤੇ ਭਾਵਨਾ

ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਤਾਜ, ਵੈਦਾਂ ਦੇ ਮਹਾਰਾਜ, ਕਾਮਲ ਉਸਤਾਦ, ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਸ੍ਰੀ ਸਵਾਮੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੰਦ ਜੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਦੇ ਚਰਣ ਕਮਲਾਂ ਵਿਚ ਭੇਟਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਮਸਤਕ ਨੂੰ ਧਰਮ, ਕਰਮ, ਲੋਕ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਵੈਦਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਵਾਨ ਕੀਤਾ, ਕਿ ਸਭ ਪਾਸੇ ਮੈਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ !

ਲੋਕੀਂ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸ਼ਫ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਦਰਿਆ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ।

ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ !

ਆਪ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਚੇਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਰੱਬ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ । ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਭੈਣਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਐਸੀਆਂ ਪੁੱਤਰੀਆਂ ਦੀ ਵਾਕਿਫੀਅਤ ਤੇ ਸਿਖਿਆ ਹਿਤ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰਨ ਰੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਲਈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਆਨੰਦ ਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੁੱਖ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਆਪ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦਿਓ, ਕਿ ਮੈਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂ । ਜਿਸ ਸ਼ੁੱਧ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਉਦਾਰ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚਿਰਕਾਲ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਲਾਭਵੰਦੀ ਨਸੀਹਤਾਂ, ਮਹਾਨ ਸਿਖਿਆਵਾਂ, ਵੱਡਮੁਲੇ ਭੇਦ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਨਿਸਚਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਸੁਹਾਗਣਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਰੋਗ, ਸੁਚੱਜਾ ਅਤੇ ਸਫਲ ਬਣਾ ਕੇ ਸਭ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਔਖਿਆਈਆਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਚੱਜ, ਵਿਵਹਾਰ, ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਉੱਦਮ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੋਭਾ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਵੱਡਾ ਆਦਰ ਪਾਉਣਗੀਆਂ, ਨਾਲੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾ ਕੇ ਪੁੰਨ ਦੀਆਂ ਭਾਗੀ ਬਣਨਗੀਆਂ ।

ਸੇਵਕ—(ਕਵੀਰਾਜ) ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ



ਪਹਿਲਾ ਸੁਖ ਨਿਰੋਗੀ ਕਾਇਆ

ਸਿਹਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ । ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਹਦੀ ਵਹੁਟੀ ਤੇ ਕਾਹਦਾ ਗਭਰੂ ।

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਕੇ ਸਹੁਰੇ ਮਿੱਠੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੋ । ਆਪਣਾ ਹੀ ਪੁੱਤਰ ਬੀਮਾਰ ਮਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਪਰਾਂ ਹੱਟ ।"

ਸੋ, ਸਿਹਤਵੰਦ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਨਿੱਕੀ ਵੱਡੀ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਵਹੁਟੀ ਦਾ ਮੁੱਖ-ਕਰਤੱਵ ਹੈ ।

ਕੌਣ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ?

ਉੱਤਰ-(ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਮੁਨਾਸਿਬ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, (ਅ) ਜਿਹਨੂੰ ਰੁਤ, ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਧੰਦਾ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਾਕ ਆਦਿ ਮਿਲਣ, (ੲ) ਜਿਹਨੂੰ ਕੁੜ੍ਹਨਾ, ਖਿਜਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, (ਸ) ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, (ਹ) ਜੋ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚਸਕਿਆਂ ਦਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਨਹੀਂ, (ਕ) ਦਾਨੀ, ਸੇਵਾ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ, (ਖ) ਸਭ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ-ਪੂਰਵਕ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, (ਗ) ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ, (ਘ) ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ, (ਙ) ਕ੍ਰੋਧ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਕਸੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਮਾਂ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਅਤੇ (ਚ) ਭਲੇ, ਸਿਆਣੇ ਤੇ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕਦੇ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼

ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਐਨਾ ਪਸੰਦ

ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਐਨਾ ਮਾਣ ਬਖਸ਼ਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ ੧੯੨੬ ਤੋਂ ੧੯੭੩ ਤਕ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ ਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਪੌਣੇ ਪੰਜ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛਪ ਕੇ ਵਿਕ ਚੁੱਕੀ ਹੈ । ਮੈਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਲੱਖ ਲੱਖ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਐਡੀ ਭਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਂਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਉਸੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮਝੀ ਤੇ ਇਸ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਮੁੱਝ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਚੁਣ ਲਿਆ । ਇਹ ਸਭ ਉਸੇ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਯੋਗ ਹਾਂ । ਇਹ ਹੈ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਤੀਵ ਡੂੰਘਾਈਆਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼ ।

ਲੋਕ-ਸੇਵਕ—ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ

ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾਵਾਂ

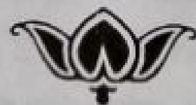
(1) 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ' ਤੇ ਉਰਦੂ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵਿਚ 1944 ਤੋਂ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਜ਼ਮੂਨ "ਵਿਆਹ ਲਈ ਕੁੜੀ ਮੁੰਡਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ" ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ 25-30 ਸਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਧਾਈ ਗਈ ਸੀ । ਉਹ ਮਜ਼ਮੂਨ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੇ 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ' ਵਿਚ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਪਾਠਕ ਭੈਣਾਂ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਔਖਿਆਈ ਕਰੀਬ ਕਰੀਬ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਣ ਕਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਹਲ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ।

(2) ਨਾਲੇ 'ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ' ਤੇ 'ਦੂਸਰੀ ਸ਼ਾਦੀ' ਦੇ ਕਾਰਣ, ਜਿਹੀ ਭੁੱਲ ਕਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਖੁਆਰੀ ਮੁੱਲ ਲੈ ਬੈਠਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ।

(3) ਮਨ-ਮਰਜੀ ਦੇ ਕੁੜੀਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਪਸ਼ੇਮਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਵਾਸਤੇ, ਉਥੇ ਸੁਝਾਅ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਸਭ ਨਫੇ ਨੁਕਸਾਨ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸ ਦਿੱਤੇ ਹਨ । ਉਹ ਤਿੰਨੇ ਮਜ਼ਮੂਨ 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ' ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਣ ਸਮਝ ਲਓ ।

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਤਤਕਰਾ



ਇਕ ਮਹਾਨ ਸੰਦੇਸ਼

(ਵੱਲੋਂ—ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜਹਾਨਆਰਾ ਬੇਗਮ 'ਅਖਤਰ',
ਬੀਦਰ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ, ਦੱਖਣ)

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ ਹਿਤ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਨੂੰ ਲਾਂਭੇ ਰਖ ਕੇ, 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ' ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿੱਖ, ਹਿੰਦੂ ਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਵੀਰਾਜ ਜੀ ਦੀ ਇਸ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ । ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ । ਇਕ ਇਕ ਪੱਤਰਾ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹੋ ਖਿਆਲ ਚੁਟਕੀਆਂ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਜਦ ਭਰਾਤਾ ਕਵੀਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਪੁੱਛਾਂਗੀ ਕਿ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ? ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੁਭਾਅ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਪਾਇਆ ਹੈ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਉਮੰਗਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰਦ ਭਲਾ ਸਮਝ ਹੀ ਕੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਭਰਾਤਾ ਕਵੀਰਾਜ ਜੀ ਨੇ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕਰ ਵਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਹੈਰਾਨੀ ਤੇ ਅਸਚਰਜਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸੁਆਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ । ਮੇਰੀ ਵਿਚਲੀ ਭੈਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਸੀ । ਬੜੀ ਬੁਧੀਮਾਨ ਤੇ ਹੱਸਮੁਖ । ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਤਕ ਚੇਤੇ ਹੈ । ਉਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਭੀ ਦੇਸਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਉਲਟੀ ਹੀ ਮਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਕ ਐਸਾ ਵੀ ਦੇਸ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਲੋਕ ਵਸਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਸੈਲਾਨੀ ਨੇ ਉਥੋਂ ਦੇ ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠੇ ਹਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਹਨ-'ਇਕ ਰਾਤ ਪਤਨੀ ਖ਼ੂਬ ਸਜ ਧਜ ਕੇ, ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਲਾ ਕੇ ਘੋੜੇ ਉਪਰ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਜੰਞ ਲੈ ਕੇ ਢੁਕੀ

ਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕੇ ਲੈ ਗਈ । ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਜਲਸਿਆਂ ਤੇ ਰਾਗ ਰੰਗ ਮਗਰੋਂ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਸੀਊਣਾ, ਪਰੋਣਾ, ਪਸੀਨਾ, ਪਕਾਉਣਾ, ਪਤੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤਾ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀ ਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਚੋਖੀ ਤਨਖਾਹ ਘਰ ਲੈ ਆਉਂਦੀ । ਪਤਨੀ ਬਾਲ ਬੱਚੇਦਾਰ ਹੋਈ ਤਾਂ ਪਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਂਦਾ ਧੁਆਉਂਦਾ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਦੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਹਿਰਾਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਬਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਕਰਦੀ ਫਿਰਦੀ । ਪਤੀ ਉਸਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਤੀਵੀਆਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਪਾਸੋਂ ਵੀ ਘੁੰਡ ਕੱਢਦਾ ਨਾਲੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਸੋਂ ਵੀ ਘੁੰਡ ਕੱਢਦਾ ।'

ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਤਾਂ ਖੂਬ ਖੁਸ਼ ਹੋਈਆਂ, ਪਰ ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਭੂਆ, ਮਾਸੀ ਆਦਿਕ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਹੋ ਪੈਣ । ਆਖਣ ਲੱਗੀਆਂ ਕੱਲ ਦੀ ਛੋਕਰੀ ਹੈ ਪਰ ਰਗ ਰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਰਤ ਭਰੀ ਹੈ । 'ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਜਾਨ ਤੇ ਹੱਥ ਲੰਮੀ ਜ਼ਬਾਨ ।' ਛੋਟਾ ਮੂੰਹ ਵੱਡੀ ਗੱਲ। ਲੜਕੀ ! ਤੂੰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਵਸਾਉਣਾ ।

ਭੂਆ ਬੋਲੀ ਐਨੇ ਸਾਲ ਲਖਨਊ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋ ਗਏ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤੱਕਿਆ । ਹੋਰ ਤਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਭਾਣੇ ਤਾਂ ਤੀਵੀਂ ਖੂਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ । ਜਿਹੀ ਪਤੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਹੀਓ ਜਿਹੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਆਵੇਗੀ । ਜਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹੀ ਮਰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕੀ ਵੱਸ ? ਤੀਵੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਤਾਂ ਮਰਦ ਨੂੰ ਆਖ ਕੇ ਦੇਖ ਲਏ ਕਿ (ਤੂੰ ਰੋਟੀ ਪਕਾ ਮੈਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਚੱਲੀ ਹਾਂ) ਉਸੇ ਦਿਨ ਆਟੇ ਦਾਲ ਦਾ ਭਾਅ ਮਾਲੂਮ ਹੋ ਜਾਏ ।

ਵਿਚਲੀ ਭੈਣ ਨੇ ਟੋਕਿਆ–'ਇਸਤ੍ਰੀ ਘਰ ਦੀ ਮਾਲਕਨ ਹੈ ।' ਭੂਆ ਨੇ ਝੱਟ ਘੁਰਕਿਆ, "ਵੱਡੀ ਮਾਲਕਨ ਬਣੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ, ਪਤੀ ਦੇ ਬਣਾਇਆਂ ਹੀ ਤਾਂ ਮਾਲਕਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਵੇਂ ਈ ?"

ਮਾਮੀ ਨੇ ਆਖਿਆ–"ਜਗ ਵਿਚ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਰਦ ਦੀ ਪਰਛਾਂਈਂ ਹੈ । ਮਰਦ ਜਿਧਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਰਛਾਂਈਂ ਵਾਂਗ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਚਲਦੀ ਹੈ । ਕੁੜੀਏ ! ਤੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਮਰਦ ਦੀ ਤਾਬੇਦਾਰੀ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜਾ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਜਰਾ ਜਿੰਨੀ ਤਾਬੇਦਾਰੀ ਕਰ ਕੇ ਪਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜ ਭਾਗ ਦੀ ਸੈਣ ਬਣ

ਜਾਈਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਬੜਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ । ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਕੀ ਹੈ ? ਹੱਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਤਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਝੇਲਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਬੇ ਫਾਇਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਕੀ ਹੈ ?"

ਅੰਮਾ ਬੋਲੀ —ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹਿੰਦੂ, ਸਿੱਖ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਆਦਿਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਮਜ਼ਹਬ ਹਨ । ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਾ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੋਈ ਨਰਮੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਸਖਤੀ ਤੋਂ, ਕੋਈ ਮੁਹੱਬਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕਿਸ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ । ਕੋਈ ਕੌੜੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਹੱਸਮੁਖ, ਕੋਈ ਛੇਤੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ । ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ ਘਰ ਦੇ ਰਾਜੇ ਮਰਦ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਖਿਆ, "ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨੇ ਜਣੀਆਂ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹੋ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ । ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹ ਆਖਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਮਰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਵੱਧ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਲਾ ਲਏਗਾ । ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹਨ । ਪਰ ਨੇਕੀ ਬਦੀ, ਇੱਜ਼ਤ, ਸ਼ਾਨ, ਹਾਨ ਲਾਭ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਹੈ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਮਰਦ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦੋ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਭੇਤੀ ਤੇ ਪਰੇਮੀ ਤੇ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਦੇ ਸਾਂਝੀਵਾਲ ਹਨ । ਇਕ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਦੂਜਾ ਅਧੂਰਾ ਹੈ । ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਨਾ ਇਕ ਸੁਖੀ ਹੈ ਨਾ ਦੂਜਾ । ਵਿਆਹ ਮਗਰੋਂ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਹਮਦਰਦ ਦਿਲੀ ਪਿਆਰੇ, ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਦੇ ਸਾਥੀ, ਅਥਵਾ "ਇਕ ਜੋਤ ਦੋਇ ਮੂਰਤੀ" ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਏਥੋਂ ਤੀਕ ਕਿ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਜਾਨ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਡੇ-ਛੋਟੇ ਤੇ ਊਚ ਨੀਚ ਦੇ ਸਭ ਫ਼ਰਕ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਤੀਵੀਂ ਆਪਣੇ ਮਰਦ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਾਬੇਦਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੇਕ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਚਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਲਈ

ਉਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਲੜਕੀਆਂ ਜੁਆਨ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੀਆਂ ਕਿ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਰਾਏ ਘਰ ਵਿਆਹੀਆਂ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ? ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਕੀ ਕੀ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ? ਭਰਾਤਾ ਕਵੀਰਾਜ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਸੀਹਤਾ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਆਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉੱਚੇ ਮਹਿਲ ਜੁਆਨੀ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਅਲੜ੍ਹ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਮੇਰੀ ਮਾਪਿਆਂ ਪਾਸ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਕਵੀਰਾਜ ਜੀ ਦਵਾਰਾ ਰਚਿਤ "ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਬਚਗਾਨ" ਦਾਜ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਗਾਤ ਵਜੋਂ ਦੇਣ ਤੇ ਆਪ ਭੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਣ ।

ਆਪਣੇ ਲੇਖ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਸਾਦਗੀ, ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਹਯਾ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ । ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਫ਼ੈਸ਼ਨਾਂ ਉਪਰ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਉਨੀਆਂ ਹੀ ਵੱਧ ਫ਼ੈਸਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਜਾਰਨਾਂ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਮਹਾਂਕਵੀ 'ਅਕਬਰ ਇਲਾਹਾਬਾਦੀ' ਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਮੰਦਾ ਹਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਲਿਖਿਆਂ ਹੈ ਕਿ–

"ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਣਾ ਤਾਂ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਬਣਨ, ਇੰਦਰ ਸਭਾ ਦੀਆਂ ਪਰੀਆਂ ਨਾ ਬਣਨ ।"

ਇਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਮੋਟਾ ਗੁਰ ਦੱਸਦੀ ਹਾਂ । ਸੱਚਾਈ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ, ਘਰੋਗੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤ ਪਤੀ ਨਾਲ ਪਰੇਮ, ਉਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਓ, ਖੁਸ਼-ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਆਬਰੂ, ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਲਈ ਯਕੀਨਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ।

ਜਹਾਨਆਰਾ ਬੇਗ਼ਮ



ਭੂਮਿਕਾ

ਕੁਝ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵਿੰਦ' ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵੇਰ 1925 ਵਿਚ ਛਾਪਿਆ ਸੀ । ਉਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਐਨਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਤੇ ਐਨਾ ਲਾਭਵੰਦ ਪਾਇਆ ਕਿ ਸ਼ਲਾਘਾ ਭਰੇ ਖਤਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲੱਗ ਗਿਆ । ਮੇਰਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਤੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ' (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਲਿਖਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ।

ਇਸ ਸਾਲ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲਾਹੌਰੋਂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਰਵਾਨਾ ਹੋਇਆ ਤਦ ਵੱਡੇ ਭਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਐਤਕੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਕ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜੰਮ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਆਪ ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਸੈਰ ਕਰਾਉਂਦੇ ਫਿਰੋ । ਸੋ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਅੱਜ ਮੈਂ 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ' (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ।

ਰਾਏ ਬਹਾਦਰ ਕਪਤਾਨ ਰਾਮ ਰੱਖਾ ਮਲ ਜੀ ਭੰਡਾਰੀ ਬੈਰਿਸਟਰ ਐਟ-ਲਾਅ ਬੜੇ ਇਲਮ-ਦੋਸਤ ਮਿਤ੍ਰ ਹਨ । ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਭਾ "ਸੈਂਟ ਜਾਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ" (ਪੰਜਾਬ ਕੇਂਦਰ) ਦੇ ਬੜੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਆਪ ਸਕੱਤਰ ਹਨ । ਆਪ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵਿੰਦ', ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਸਿਹਤ, ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਗ਼ਿਜ਼ਾ, ਮੁਹਾਫ਼ਜ਼ੇ ਜਵਾਨੀ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਤੇ ਆਪ ਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਣ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ । ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਦ ਮੈਂ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ

ਕੀਤਾ ਤਦ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਲਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ ਤੋਂ ਭੀ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਭੀ ਕੌਮ ਦਾ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤੀਕ ਉਸ ਕੌਮ ਦੀਆਂ ਯੋਗ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪੁਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ 'ਏਕ ਜੋਤਿ ਦੋਇ ਮੂਰਤੀ' ਵਾਲਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ ਲਿਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝ ਕੇ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਕਿ "ਜਦੋਂ ਐਸੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਦ ਕੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਤੇ ਫ਼ਰਜ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕਰਦੀਆਂ ? ਕੀ ਸਾਡੀ ਮਾਂ ਤੇ ਦਾਦੀ ਆਪਣੀ ਆਯੂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਗੁਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ? ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ ਵਰਗੀ ਪੁਸਤਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਕਾਫੀ ਸੀ। ਉਹ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਸੱਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੀਆਂ ਸਨ ਉਹ ਆਪ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਨਿਰਬਾਹ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।"

ਇਸ ਉਜ਼ਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਭੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀ ਜਾਂ ਓਦੋਂ ਦੀ ਬੁੱਢੀ ਅੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸਨ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤਾਂ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਰਚਨਾ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਤੱਵਾਂ ਤੇ ਫ਼ਰਜਾਂ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਉਜ਼ਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਕਹੇ ਕਿ "ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਪਰ 'ਵਿੱਧਵਾਨ' ਤੇ 'ਅਨਪੜ੍ਹ' ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਬਾਹ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ" ਤਾਂ ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਵਿਦਿਆ ਵੀ ਇਕ ਨਿਕੰਮੀ ਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਸ਼ੈਅ ਹੈ ? ਪਰੰਤੂ ਮੂਰਖ ਤੋਂ ਮੂਰਖ ਆਦਮੀ ਭੀ ਵਿਦਿਆ ਦੇ

ਵਿਰੁਧ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਜ਼ਰ ਫਜ਼ੂਲ ਹੈ । ਇਕ ਸੱਚੀ ਘਟਨਾ ਲਿਖ ਕੇ ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ ਨੂੰ ਵੱਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ ।

ਇਕ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵਿੰਦ ਪੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬੜੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕੀਤੀ । ਨਾਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ, "ਜਦ ਮੇਰੇ ਵਿਆਹ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਏ ਤਦ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਕਿ ਨਵੇਂ ਘਰ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਕਿਹਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਹੀਲਾ ਕੀਤਾ, ਨਾ ਹੀ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਸਕਿਆ । ਮੈਂ ਬੜੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੀ ਇਕ ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਨੌਕਰਾਣੀ ਪਾਸੋਂ ਹੀ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਸਮਝਿਆ । ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਠੀਕ ਦੱਸੀਆਂ ਤੇ ਵੀਹ ਗਲਤ । ਮੈਨੂੰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤੇ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮੈਥੋਂ ਜੋ ਭੁੱਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਉਹ ਉਸੇ ਦੀ ਭੈੜੀ ਮਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਅੰਜਾਣਪੁਣੇ ਦੇ ਕਾਰਨ । ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵਿੰਦ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਪਤਨੀ ਲਈ ਐਨਾ ਲਿਖਿਆ ਨਹੀਂ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਐਨਾ ਵੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਦ ਵੀ ਮੈਂ ਵੱਧ ਸੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੀ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜੋ ਫਿਕਰ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਦੇ ਦਿਨ ਬਿਤਾਏ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ।"

ਮਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪੁੱਤਰੀ ਦਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁੰਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੋ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਸੱਤ ਸੌ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੱਸਿਆ । ਉਹ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਅਕਲ ਨਾਲ ਤੇ ਕੁਝ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ, ਡਿਗਦਿਆਂ ਢਹਿੰਦਿਆਂ, ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਭੁੱਲਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤੇ ਭੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤਦਿਆਂ ਮਸਾਂ ਮਸਾਂ ਕੁਝ ਕੁਝ ਘਰ ਸੰਭਾਲਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਕਈਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ।

ਕਈਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਆਣੀਆਂ ਸੱਸਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਕੁਝ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਤੇ ਕਈਆਂ ਦੇ ਪਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਲਿਆ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਤੇ ਮੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਾ ਦੇਂਦੇ । ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪ ਭੀ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹੀ ।

ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ Young Women's Christian Association & Women's Benefit Societies ਆਦਿਕ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਸਭਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ (ਵਹੁਟੀਆਂ) ਲਈ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵਖਿਆਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਥੇ (Women's Institutes) ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਤੀਵੀਆਂ ਸਿਖਿਆ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਥੋਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਘੜ ਪਤਨੀ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਜੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਛੋਟੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ।

ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝ ਰਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਮਾਵਾਂ ਹੀ ਐਸੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾਉਂਦੀਆਂ ਪਰੰਤੂ ਡਾਕਟਰ ਮੇਰੀ (Dr. Mary) ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਵਲਾਇਤ ਵਿਚ ਵੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਸਭਾਵਾਂ (Institutions) ਤੋਂ ਅਥਵਾ ਇਸ ਮਤਲਬ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਵਾਰਾ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਸ਼ਰਮਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਸਹੇਲੀਆਂ ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਇਲਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪ ਵੀ ਅਧੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਗੋਂ ਇਕ ਹਦ ਤਕ ਅੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਅੰਨ੍ਹਾ ਅੰਨ੍ਹੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀ ਕਰੇਗਾ ? ਸਗੋਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੂਲਾਂ ਦੀ ਸੇਜ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਫਰਕ ਇਕੋ ਹੀ ਆਦਮੀ 'ਤੇ ਆ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਘਰੋਗੀ ਜੀਵਨ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਾਫੀ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁੱਝੇ ਤੇ ਬੈਰੂਨੀ ਵਰਤ ਵਰਤਾ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥ ਕੱਢਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਹੋਵੇ,

ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਤੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਲਮਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕੇ । ਸਹੇਲੀਆਂ ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਜਾਂ ਠਠੇ ਮਖੌਲ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੱਸ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੋ ਅਜਿਹੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਫਿਰ ਤਾਂ ਸੱਸ ਤੇ ਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸੌਖ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਅਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਉਹ ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨ ਧੀ ਅਥਵਾ ਨੂੰਹ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, "ਬੇਟੀ ! ਇਹ ਲੈ ਇਕ ਪੁਸਤਕ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਲਾਭਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ । ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਓਦੋਂ ਅਜਿਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਾਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਗ ਚੰਗੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਛਪ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਠੀਕ ਰਾਹ ਵਿਖਾ ਸਕਣ ।"

ਆਪਣੇ ਚੌਹ ਪਾਸੀਂ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਕੇ ਤੱਕੋ, ਆਪ ਦੀਆਂ ਵੀਹ, ਗੁਆਂਢਣ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਕੋਈ ਘਰ ਦੀ ਜੁਗਤ ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਪਤੀ ਅਤਿ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਵਧੀਕ ਸਮਝਦਾਰ ਹਨ, ਕੋਈ ਗ਼ਰੀਬਣੀ ਘਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਵਧੀਕ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਵੀ ਘੱਟ ਸੁਖੀ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਦਾ ਰੋਂਦਿਆਂ ਧੋਂਦਿਆਂ ਦਿਨ ਬੀਤਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਸਦੇ ਖੇਡਦੇ । ਇਹ ਫਰਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਘੱਟ । ਕੀ ਆਪ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਘੜ ਪਤਨੀ ਸਮਝਣ ? ਆਪ ਦੀ ਇਹ ਆਸ਼ਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਕੇਵਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ, ਕਰਤੱਵਾਂ ਤੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਦਾ ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ । ਆਪ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਿਆ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪ ਵਰਗੀ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ । ਪਰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਪਤਨੀ ਦੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਫਲ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਸਿਖਣ ਨਾਲ । ਅੱਜ ਕੱਲ ਮਾਪੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੇ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਨ-" ਇਸ ਨਾਲ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਨਾ ।" ਇਹ

ਐਨੀ ਹੀ ਮੂਰਖਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿਸੇ ਅਨਜਾਣ ਦੇ ਹੱਥ ਹਾਰਮੋਨੀਅਨ ਵਾਜਾ ਦੇ ਕੇ ਆਖਣਾ ਕਿ "ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਤੇ ਸੁਰੀਲੀਆਂ ਰਾਗਾਂ ਕੱਢੋ ਜੀ ।" ਭਲਾ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਪਤੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਵਾਜਾ ਵਜਾਉਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਘਰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਬੜੀ ਚਤੁਰਾਈ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਮਾਂ ਡਾਕਟਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਡਾਕਟਰ ਬਣਨ ਲਈ ਲੜਕਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ 12 ਸਾਲ ਤਕ ਆਮ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਏਨੇ ਸਾਲ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੁਨਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਕ ਕੋਚਵਾਨ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ, 'ਭਾਈ ਅਸੀਂ ਟਾਂਗਾ ਚਲਾਉਣਾ ਕਿੰਨਿਆਂ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਿਖ ਲਵਾਂਗੇ ?' ਉਸ ਨੇ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਕਿਹਾ-'ਸਾਇਸੀ ਇਲਮ ਦਰਿਆ ਅਸਤ' ਅਰਥਾਤ ਕੋਚਵਾਨੀ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿਖਣ ਲਈ ਏਨੇ ਹੀ ਵਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦਰਿਆ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਚੌੜਾਈ ਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨੂੰ ਨਾਪਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ।" ਪਰ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਕ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦਸ ਹੁਨਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ 'ਕੋਚਵਾਨੀ' ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸ ਹੁਨਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਰਿੰਨ੍ਹਣਾ, ਪਕਾਉਣਾ, ਸੀਊਣਾ, ਪਰੋਣਾ, ਏਨਾ ਵੱਡਾ ਘਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਪਤੀ ਸੇਵਾ, ਸੱਸ, ਸਹੁਰੇ, ਨਨਾਣ, ਦਰਾਣੀ, ਜੇਠਾਣੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦਾ ਚੱਜ ਗਊ* ਮੱਝ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਣਾ, ਸੰਤਾਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਮੋਟਾ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਆਦਿ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਹਨ । ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਜਦ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਏ । ਫਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਵਿਚਾਰੇ ਦੀ ਸ਼ਾਮਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੜਕੀ ਜੁਆਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਸਦਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ

* *ਅਸਾਂ ਬਥੇਰੇ ਅਜਿਹੇ ਘਰ ਵੇਖੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੱਕਰੀ ਤੀਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਪਰ ਵਿਆਹ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਦੋ ਦੋ ਗਊਆਂ ਤੇ ਮੱਝਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰੀਂ ਬੱਨ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੋ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖ ਮਤ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।*

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਫਲ ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋਵੇ । ਕੰਨਿਆਂ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਆਮ ਸਿਖਿਆ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ । ਭੂਗੋਲ, ਇਤਿਹਾਸ ਆਦਿਕ ਇਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਾਨਣਾ ਤਾਂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਪਰੰਤੂ ਯੋਗ ਪਤਨੀ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁਘੜ ਸਿਆਣੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਜੋ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਗੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ । ਸਗੋਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਸੁਘੜ ਕੁੜੀ ਸੀ, ਵਿਆਹੀ ਜਾ ਕੇ ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਪਰਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਨਾਲਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਬੁਰਿਆਈ ਤੇ ਦੁੱਖ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। (Ignorance is the handmaid of vice) ਬੇ-ਸਮਝ ਤੇ ਅਣਸਿਖ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ, ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ, ਪੇਕਿਆਂ, ਸਹੁਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਘਰ ਦੀ ਮਲਿਕਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੁਘੜ ਸਿਆਣੀ ਤੇ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਵੰਸ ਦੀ ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਾਇਕ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਵੇ । ਦੂਜਾ ਉਸਨੂੰ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੋਹਣੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਮੁਨਾਸਿਬ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਤਨੀਆਂ (ਵਹੁਟੀਆਂ) ਬਣਨਾ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਜੋ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਪੂਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਦਵਾਰਾ ਇਹ ਸਰਬੰਸ ਦੀ ਭਲਾਈ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ । ਇਹਨਾਂ ਵਹੁਟੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹਰ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਵੱਡਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੇ । ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਏ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਭੀ ਖਾਨਦਾਨ ਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮਾਣ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ, ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਰਕਤ ਤੇ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਨਾਲ ਮਾਲਾ-ਮਾਲ ਕਰ ਦਏ ।

ਦਾਸ—ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ

ਵਿਆਹ ਲਈ ਠੀਕ ਉਮਰ

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਤੇ ਯੂਨਾਨੀ-ਤਿੱਬ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਆਹ ਦੀ ਉਮਰ ਮਰਦ ਲਈ 25 ਵਰ੍ਹੇ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ 16 ਵਰ੍ਹੇ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਕੁੜੀ ਜਦ 16 ਵਰ੍ਹੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਚੁਕੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਆਹ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕਦੀ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਕ ਦੋ ਵਰ੍ਹੇ ਪਿੱਛੋਂ ਭਾਵੇਂ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਪਰ 20 ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਕੰਵਾਰਿਆਂ ਰਖਣਾ ਸਰੀਰ, ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਆਦਿ ਖਰਾਬੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ।

ਮਰਦਾਂ ਦਾ, ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ 24 ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਬਜਾਏ 22 ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ, ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ।

ਵਿਆਹ ਲਈ ਠੀਕ ਮੌਸਮ

ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ ਅਰਥਾਤ ਠੰਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਵਿਆਹ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਦਾ ਮਹੀਨਾ। ਬਾਰਾਤ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਮੌਸਮ ਅੰਦਰ ਬੜਾ ਆਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਰਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭੋਗ ਕਰਨ ਤਦ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ! ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਮਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਤਕ ਕੋਈ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

'ਮਹੂਰਤ' ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ । ਜਿਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ 'ਚੰਗਾ ਵਕਤ' । ਜੋਤਿਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਵਾਹ ਦਾ ਮਹੂਰਤ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਸ਼ਚੈ ਹੀ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ । ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਸਰਦ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਦੂਜੀ ਹੈ ।



ਪਹਿਲਾ ਕਾਂਡ

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ

ਇੰਗਲਿਸਤਾਨ, ਅਫ਼ਗਾਨਿਸਤਾਨ, ਅਮਰੀਕਾ, ਰੂਸ, ਚੀਨ, ਜਾਪਾਨ, ਭਾਰਤ ਆਦਿਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੌਰਮਿੰਟਾਂ (ਸਰਕਾਰਾਂ) ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਹਨ । ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਦੇਸ਼ ਬਿਉਪਾਰ, ਕੋਇਲਾ, ਲੋਹਾ, ਮੇਵੇ, ਫਲ, ਤੇਲ, ਚਸ਼ਮੇ, ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਕਾਨਾਂ, ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਕਾਰੀਗਰੀਆਂ, ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦੌਲਤਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਾ-ਮਾਲ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗੌਰਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਮਹਾਂਮੰਤ੍ਰੀਆਂ (ਵਜ਼ੀਰਾਂ) ਦੇ ਸਿਰ ਹੈ ।

ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੌਰਮਿੰਟਾਂ ਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੀ ਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀ, ਅਨੋਖੀ ਤੇ ਨਿਰਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਨੀਂਹ ਨੌਜਵਾਨ ਮਰਦ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਦਿਨ ਰਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਗੋਰਮਿੰਟ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੀ ਗੋਰਮਿੰਟ ਅਥਵਾ ਘਰ ਦੀ ਸਰਕਾਰ । ਇਸ ਗੌਰਮਿੰਟ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦਾ ਨਾਮ 'ਪਤੀ' ਹੈ ਤੇ ਵਜ਼ੀਰ ਦਾ ਨਾਮ 'ਪਤਨੀ'। ਹੋਰਨਾਂ ਗੌਰਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਸ ਧਨ ਨਾਲ ਗੋਲੇ, ਬਾਰੂਦ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼, ਤੋਪਾਂ, ਤਾਰਪੀਡੋ ਤੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲੀਆਮੇਟ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜੰਗੀ ਜਹਾਜ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪਰੰਤੂ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਜਿਸ

ਰਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬੱਝਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਕੇਵਲ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਆਦਿ ਦੌਲਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਪਰੇਮ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਦੀ ਦੌਲਤ ਆਦਿਕ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੌਲਤਾਂ ਨਾਲ ਜੇ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਮਾਲਾ ਮਾਲ ਹੋਣ ਤਦ ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਸਫਲ ਤੇ ਸੁਰਖਰੂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੰਮੇ ਤੇ ਮਰ ਗਏ । ਬਸ ਇਕ ਮੁਰਦਾਰ ਜੇਹੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਬਣੀ ਤੇ ਮਿਟ ਗਈ । ਅੱਲ੍ਹਾ ਅੱਲ੍ਹਾ ਤੇ ਖ਼ੈਰ ਸੱਲਾ, ਨ ਆਏ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨ ਗਏ ਦਾ ਸੋਗ ।

ਕਦੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੀਵੀਂ ਦੀ ਮੱਤ ਉਹਦੀ ਖੁਰੀ ਵਿਚ ਹੈ । ਅਰਥਾਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬੁੱਧ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਉਲਟੀ ਹੀ ਮੱਤ ਦੇਵੇਗੀ । ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਤਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਪਤੀ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਕਮਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੇ ਕੀ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਜੇ ਪਤੀ ਉਪਰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਬਣਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਗਦਾ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ, ਸਹਾਇਤਾ, ਮਿਲਵਰਤਨ ਤੇ ਸ਼ੁਭ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਰਨੀ ਦਾ ਫਲ ਆਪ ਹੀ ਭੁਗਤਦਾ ਸੀ ।

ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਉਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਪਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ । ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਮਿਸਾਲਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਨੇ ਕਿ ਪਤਨੀ ਦੀ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਨੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਉਚਿਆਂ ਕੀਤਾ । ਰਾਣੀ ਪਦਮਾਵਤੀ, ਚਾਂਦ ਬੀਬੀ, ਝਾਂਸੀ ਦੀ ਰਾਣੀ, ਮਲਕਾ ਜ਼ੈਤੂਨ, ਰਾਣੀ ਦੁਰਗਾਵਤੀ, ਦਮਯੰਤੀ, ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ, ਮਹਾਰਾਣੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਤੇ ਮਲਕਾ ਨੂਰ ਜਹਾਂ ਨੇਕ ਸਮਝਦਾਰ ਪਤਨੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਕਲਮ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ।

ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ, ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਬੱਚੀਆਂ ਲਈ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੁਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ । ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ

ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਾਪੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਦਿਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਸੁਘੜ ਸਿਆਣੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਐਸਾ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰੇ ਘਰਾਣੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਸੁਘੜਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਐਨਾ ਆਦਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਵਿਚ ਉਨਾ ਹੀ ਉੱਚਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ (ਵਲਾਇਤ) ਦੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਵਿਚ ਵਜ਼ੀਰੇ ਆਜ਼ਮ ਦਾ ।

ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੁਲਕ ਦੇ ਵਜ਼ੀਰੇ ਆਜ਼ਮ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੀ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਸਾਕਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਸਜਣਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਸਭ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਦੇ ਅਫਸਰਾਂ ਇੰਚਾਰਜਾਂ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਹਕੂਮਤਾਂ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਸੰਨ ਰਖਣਾ ਭੀ ਇਸ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ, ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਤੀ ਦੇ ਵਜ਼ੀਰ ਦਾ ਵੀ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਤੀ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਭਾਈ, ਭੈਣ, ਮਾਸੀ, ਭਰਜਾਈ ਨੌਕਰ ਚਾਕਰ ਸਭ ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਨਾਲ ਐਸਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਉਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿਣ ਤੇ ਪਤੀ ਦਾ ਆਦਰ ਤੇ ਇਕਬਾਲ ਨਿੱਤ ਵਧੇ, ਉਸ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੁੱਤ ਵਧੇ, ਉਸ ਦੇ ਵੈਰੀ ਨਾਸ ਹੋਣ, ਉਸਦੇ ਮਿੱਤਰ ਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਕੇ ਉਹਦੇ ਉਪਰੋਂ ਹਜ਼ਾਰ ਵਾਰ ਘੋਲੀ ਜਾਣ । ਐਸੀ ਪਤਨੀ ਹੀ ਪਤੀ ਦੀ ਮਹਾਂ ਮੰਤਰੀ ਅਖਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਰਖਦੀ ਹੈ । ਐਸੀ ਪਤਨੀ ਹੀ ਘਰ ਵਿਚ ਪੂਜਨਯੋਗ ਲੱਛਮੀ ਹੈ ।

ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਐਸੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਠੀਕ ਠੀਕ ਉਪਰੋਕਤ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਵੱਰਗ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਐਸੀਆਂ ਵੀ ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਪੈਰ ਪਾਉਂਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜੁਗਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਮਾਰਿਆ । ਸੱਸ ਨਾਲ ਝਗੜਾ, ਸਹੁਰੇ ਨਾਲ ਲੜਾਈ, ਨਨਾਣ ਨੂੰ ਤਾਹਨੇ ਮੇਹਣੇ, ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਡਾਂਟ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ, ਗਲੀ ਮਹੱਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵੈਰ, ਮਤਲਬ ਕੀ-ਘਰ ਤੇ ਮਹੱਲੇ ਵਿਚ ਤੂਫ਼ਾਨ ਮਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਐਸੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਪਤੀ ਦਾ ਘਰ ਵਸਿਆ ਕਿ ਉਜੜਿਆ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਹੀਣ ਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਐਸੇ ਵਜ਼ੀਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ ਉਹ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ । ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਗਵਾਂਢੀ ਤੇ ਹੋਰ ਮੇਲੀ ਜੋਲੀ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਵੈਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੁੱਖੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਐਸੀ ਪਤਨੀ ਐਸੀ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਗੰਦਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਅੱਧ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਵੀ ਐਸੀ ਸਿਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਕਲੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਵਿੰਗ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬੇ-ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਸਖਤੀ 'ਤੇ ਉੱਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਤਨੀ ਜਿਸ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਵਜ਼ੀਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਮੈਂ ਪਰਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਨਾਲਾਇਕ ਪਤਨੀ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਐਸੀ ਨਖਿੱਧ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਕੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੋ ਗੁਣ ਲਾਇਕ ਵਜ਼ੀਰ ਤੇ ਭਾਗਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਭਰੀ ਪਤਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਐਸੀ ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਦਵਾਰਾ ਹਰ ਇਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਈਆਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸੁਸ਼ੋਭਤ ਕਰਕੇ ਲਾਇਕ ਵਜ਼ੀਰ ਸਿਧ ਕਰ ਸਕੇ, ਨਾਲੇ ਪਤੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ।

ਮੇਰਾ ਨਿਸ਼ਚੈ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਚੰਗੇ ਵਜ਼ੀਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਪਾਸੋਂ ਪਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ ਦ ਧਰਮ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਧੀ ਨੇ ਜਦ ਦੂਜੇ ਘਰ ਵਿਆਹੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਗੌਰਟਿ ਦਾ ਵਜ਼ੀਰ ਬਣਨਾ, ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਦਾ ਭਾਰ ਸੌਂਪਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨੇਕ ਨਸੀਹਤਾਂ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪੁੱਤਰੀ ਨੂੰ ਐਸੇ ਸ਼ੁੱਭ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾ ਦੇਵੇ ਜੋ ਇਕ ਲਾਇਕ ਤੇ ਸਫ਼ਲ ਪਤਨੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਸੋਨੇ ਦੇ ।



ਸੁਹਾਗ ਰਾਣੀ ਦੇ ਖਤ ਦੀ ਨਕਲ

ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੀ ਸਗਾਈ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸਹੁਰੇ ਰਾਜਾ ਜੀ ਨੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ 'ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ', ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ । ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਬਲਾ ਕੇ ਕਿਹਾ-'ਦੇਖੋ ਪੁੱਤਰ ! ਤੇਰੇ ਸਹੁਰਾ ਜੀ ਤੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਕ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖ ਭੇਜਿਆ ਹੈ । 'ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ' ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਵਾਇ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਪੁਤ੍ਰ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਹੁਣ ਤੂੰ ਜਾਣ ਤੇ ਤੇਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤੇ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ।'

ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਕਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਘੋਲ ਘੋਲ ਕੇ ਪਿਲਾਈ, ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਆਪ ਨੇ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕਹੇ ਹੋਏ ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਦੇ ਉਸ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਸ਼ਲਾਘਾ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ । ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੇ ਸਹੁਰੇ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਰਾਹੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ । ਆਪ ਦੀਆ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਾਡਾ ਰਹਿਬਰ, ਆਪ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਆਪ ਦੀਆਂ ਪੰਜੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਾਡਾ ਜਿਸਮਾਨੀ, ਰੂਹਾਨੀ, ਇਖ਼ਲਾਕੀ, ਮਾਲੀ, ਮਜਲਸੀ ਪੰਜੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਉਨਤੀਆਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹਨ ।

ਆਪ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਭਲਾ ਕਰੇ ।

(ਸੁਹਾਗ ਰਾਣੀ)

ਦੂਜਾ ਕਾਂਡ

ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ

ਵਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ

ਨਿਵਣ ਸੁ ਅੱਖਰ ਖਿਵਣ ਗੁਣ ਜਿਹਬਾ ਮਣੀਆ ਮੰਤ ॥*
ਏ ਤ੍ਰੈ ਭੈਣੇ ਵੇਸ ਕਰਿ ਤਾਂ ਵਸ ਆਵੀ ਕੰਤ ॥

ਅਨੂਪ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਪਰਮ ਆਗਿਆਕਾਰ ਸੀ । ਸੱਸ ਸਹੁਰੇ ਦਾ ਆਖਿਆ ਮੰਨਦੀ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਕੰਮ ਕਾਰ ਸੁਘੜਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਸੀ । ਸੁਚੱਜੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸਭ ਗੁਣ ਉਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਸਨ । ਉਸਦੇ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਸੁਭਾਅ 'ਤੇ ਪਤੀ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਸੀ । ਫਿਰ ਭੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਸਾ ਇਨਾਮ ਮਿਲੇ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਲਾਸਾਨੀ ਹੋਵੇ । ਇਕ ਦਿਨ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਦਕ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਨਿਕਲੀ ਸੀ, ਦਰਗਾਹੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋ ਗਈ, "ਤੇਰੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਉਸਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੋਣਗੇ, ਸਭ ਪ੍ਰਾਣੀ ਤੇ ਜੜ

* ਪਤੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਵਾਧਾ-ਘਾਟਾ ਖਿਮਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਵਿਚ ਮਿਠਬੋਲਾ ਹੋਣਾ, ਮਾਨੋ ਮੋਤੀ ਪਏ ਡਿਗਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਤਿੰਨ ਉਪਾਅ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਭੈਣ ਜੀ ! ਪਤੀ ਸਦਾ ਵਸ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ—ਅਰਥ ਗੁਰਬਾਣੀ ।

ਵਸਤੂ ਉਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਗੇ ।" ਪਤੀ ਨੇ ਪਤਨੀ ਪਾਸ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰ ਡਿੱਠਾ ਕਿ ਜੋ ਇੱਛਿਆ ਉਸ ਦੇ ਚਿਤ ਵਿਚ ਫੁਰਦੀ ਉਹ ਝਟ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ । ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪਤੀਬ੍ਰਤਾ ਧਰਮ ਅਥਵਾ ਪਤੀ ਇੱਛਿਆ ਪਾਲਨ ਦਾ ਫਲ ਸਮਝਦੀ । ਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ ਦੀ ਕੀਰਤੀ ਦੂਰ ਦੂਰ ਤਕ ਫੈਲ ਗਈ । ਆਪ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਉਡਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਾ ਹੋਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕ ਥਾਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਅਨੂਪ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਇਕ ਜਿੰਨ ਨੇ ਜਾਦੂ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ । ਉਹ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਉਪਰ ਜਾਦੂ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਉਸ ਦੇ ਵਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਕੁਲੱਛਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਚਾਹਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇਕ ਦੇਵੀ ਪਾਸੋਂ ਉਹ ਜਾਦੂ ਸਿਖ ਲਏ ਤਾਂ ਬਸ ਫੇਰ ਪੰਜੇ ਉਂਗਲਾਂ ਘਿਓ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਸਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦਾ ਸੀ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ 'ਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਭੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ । ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਦੂ ਸਿਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਰਹੀ ਸਹੀ ਕਸਰ ਭੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਇਹ ਦਿਲ ਵਿਚ ਧਾਰ ਕੇ ਉਹ ਇਕ ਦਿਨ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਉਸ ਭਾਗਵਾਨ ਜੋੜੇ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ । ਨੇਕ ਦੇਵੀ ਨੇ ਹੱਸ ਕੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ "ਤੂੰ ਅਜੇ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਆਈ ਹੈਂ ਰਾਤ ਭਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ! ਜੋ ਜਾਦੂ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਹੈ ਉਹ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਪਾਸੋਂ ਲੁਕਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ, ਤੂੰ ਭੀ ਉਹ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈਂ ।" ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੇਕ ਦੇਵੀ ਨੇ ਡਿੱਠਾ ਕਿ ਸਵੇਰ ਲਈ ਚੌਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਝੋਨਾ ਛੜਨ ਬੈਠ ਗਈ (ਛਿੱਲੜ ਸਮੇਤ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਧਾਈਂ ਜਾਂ ਝੋਨਾ ਆਖਦੇ ਹਨ) ਸਾਹਮਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਸੁੱਤਾ ਸੀ । ਪਤੀ ਦੀ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਪਾਣੀ ਮੰਗਿਆ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਗਈ ਪਰੰਤੂ ਪਤੀ ਦੀ ਫੇਰ ਅੱਖ ਲੱਗ ਗਈ, ਉਹ ਦੇਵੀ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਮੰਜੇ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜੀ ਰਹੀ । ਪਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਖਰਾਬ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦੀ । ਕੁਝ ਦੇਰ ਬੀਤ ਗਈ ਪਰ ਉਹ ਦੇਵੀ ਬਰਾਬਰ ਖੜੀ ਰਹੀ । ਪਿੱਛੋਂ

ਚੇਤਾ ਆਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲੱਗ ਗਈ ਹਾਂ, ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਭੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਇਹ ਖਿਆਲ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਮੋਹਲੇ ਨੇ ਆਪੇ ਹੀ ਚੋਲ ਛੜਨੇ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਉਹ ਕੁਲੱਛਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵੇਖ ਰਹੀ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਵਚਿਤਰ ਘੱਟਨਾ 'ਤੇ ਮੁਗਧ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਫੇਰ ਜਾਗ ਆਈ, ਉਸ ਨੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਿਆ। ਦੇਵੀ ਨੇ ਝੋਨੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ, ਚੋਲ ਤੇ ਛਿਲੜ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਛੱਟ ਛਾਣ ਕੇ ਮਟਕੇ ਵਿਚ ਧਰੇ ਤੇ ਸੌਂ ਰਹੀ।

ਸਵੇਰੇ ਕੁਲੱਖਣੀ ਤੀਵੀਂ ਨੇ ਨੇਕ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, "ਭੈਣ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਤਾਂ ਜਾਦੂ ਸਿਖਾ ਦੇ !" ਉਸ ਦੇਵੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਭੈਣ ! ਜੋ ਕੁਝ ਤੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਿੱਠਾ ਉਹੋ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੂੰ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈਂ। ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਤੂੰ ਕੱਖ ਨਹੀਂ ਜਾਤਾ ਤਦ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬੁਧ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ।" ਤਾਂ ਉਸ ਮੁਹਲਾ ਚੁੱਕ ਲਿਆ ਤੇ ਉਥੋਂ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਘਰ ਪੁਜਦੇ ਸਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਨੇ ਝੋਨਾ ਲਿਆ। ਪਤੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ "ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਰਹੁ !" ਪਤੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਮੇਰੇ ਨਾਂਹ ਕਰਨ 'ਤੇ ਝਗੜਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ! ਵਿਚਾਰਾ ਮੰਜੀ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਰਿਹਾ। ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਵਹੁਟੀ ਨੇ ਆਖਿਆ 'ਪਾਣੀ ਮੰਗੋਂ।' ਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ-"ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ।" ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੋਲੀ ! "ਮੰਗਣਾ ਪਏਗਾ।" ਵਿਚਾਰੇ ਨੇ ਮੰਗ ਲਿਆ ! ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਣੀ ਲੈ ਆਈ, ਪਤੀ ਨੇ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਕੀਤਾ ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਹੱਥ ਖਿਚ ਲਿਆ, "ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ, ਬਸ ਸੌਂ ਜਾਓ।" ਤੀਵੀਂ ਮੰਜੀ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜੀ ਰਹੀ ਤੇ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਮੋਹਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਝੋਨਾ ਛੜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਮੋਹਲਾ ਨਾ ਹਿਲਿਆ, ਤਦ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਦੂ ਅਜੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਨੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਣ ਲਈ ਜਗਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ। ਉਹ ਗਾੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦੇ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਇਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਨਾ ਉਠਿਆ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਕੜਕ ਕੇ ਆਖਿਆ, "ਉਠਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਠ, ਨਹੀਂ ਮੰਜੀ ਉਲਟਾ ਦਿਆਂਗੀ।" ਪਤੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉਠ ਬੈਠਾ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੋਲੀ ਲਓ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਓ ! ਪਤੀ ਨੇ ਆਖਿਆ "ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ", ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ "ਤੈਨੂੰ ਪੀਣਾ ਪਏਗਾ।" ਪਤੀ ਨੇ ਬੇਬਸ ਹੋ ਕੇ ਪੀ ਲਿਆ ਤੇ ਸੌਂ ਗਿਆ। ਪਰ ਮੋਹਲਾ ਫੇਰ ਭੀ

ਨਾ ਹਿਲਿਆ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਵੇਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵੇਖਿਆ ਸੀ, ਫੇਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੋਹਲਾ ਝੋਨਾ ਨਹੀਂ ਛੜਦਾ । ਉਸ ਕੁਲੱਛਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਅਸਲ ਮੰਤਰ ਤਾਂ ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਤੇ ਸੁਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸੁਖ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਿਛਾਵਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਬੇਵਕੂਫ ਨੇ ਮੋਹਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਮਝ ਲਿਆ । ਹੁਣ ਬੈਠੀ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋ ਤੇ ਮਾਰ ਮੋਹਲੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾਂ ।

ਭੈਣ ! ਤੁਸੀਂ ਮੋਹਲੇ ਦੇ ਝੋਨਾ ਛੜਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਖ ਕੇ ਕਿ ਸੱਚਮੁੱਚ ਛੜਦਾ ਸੀ ਕਿ ਨਹੀਂ' ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ । ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਦੂਜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੁਲੱਛਣੀ ਤੇ ਮੂਰਖ ਸੀ । ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਪਹਿਲੀ ਦੇਵੀ ਪਤੀ ਤੇ ਕੁਲ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਪੂਜਨ ਯੋਗ ਸੀ ! ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਿੱਖ ਮਤ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਣ, ਬਰਕਤ ਤੇ ਸਦਾ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਆਪ ਦੇ ਸਭ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ਹੋਣਗੇ ।

ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ ਪਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪ ਦਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ ਬਰਾਬਰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋਵੇ ।

ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ ਦੇ ਇਹ ਅਰਥ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੁਘੜਤਾ ਤੇ ਅਕਲਮੰਦੀ ਤੇ ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ ਦਵਾਰਾਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਐਸਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰ ਲਏ, ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਵਸ ਹੋ ਜਾਏ, ਪਤਨੀ ਦੀ ਹਰ ਕਹਿਣੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਨੂੰ ਉਹ ਠੀਕ ਮੰਨੇ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇ, ਆਪਣਾ ਨਿੱਕੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕਾ ਤੇ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੇਤ ਪਤਨੀ ਪਾਸੋਂ ਲੁਕਾ ਕੇ ਨਾ ਰਖੇ । ਸਗੋਂ ਹਰ ਇਕ ਗੱਲ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਲਏ ਤੇ ਇਸਦੀ ਰਾਏ ਬਿਨਾਂ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਬਣ ਆਵੇ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਨਾ ਕਰੇ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰੇ ਤੇ ਇਸਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਰਹੇ ।

ਮੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਵਸ

ਵਿਚ ਪਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਜੀਵਨ-ਆਨੰਦਮਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(1) ਅਰੋਗਤਾ (ਸਿਹਤ) ਦਾ ਗੁਣ

(2) ਸੁੰਦਰਤਾ

(3) ਸ਼ੀਲ, ਸ਼ਰਾਫ਼ਤ ਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਵਰਤਾਅ ਦਾ ਗੁਣ

(4) ਪਰੇਮ ਦਾ ਗੁਣ

(5) ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਗੁਣ

(6) ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਗੁਣ

(7) ਸੰਤਾਨ

(8) ਸੰਤਾਨ ਪਾਲਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਦਾ ਗੁਣ

(9) ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਅਕਲ, ਮਤ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ।

ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ ਹੈ । ਅੱਗੇ ਇਕ ਇਕ ਖੂਬੀ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਵਿਚਾਰੋ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਸੁਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ।



ਤੀਜਾ ਕਾਂਡ

ਅਟਲ ਅਰੋਗਤਾ

ਪਿਛਲੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਜੋ ਨੌਂ ਗੁਣ ਪਤਨੀ ਦੇ ਗਿਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਰੋਗਤਾ (ਸਿਹਤ) ਹੈ । ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਕੀ ਦੇ ਅੱਠ ਗੁਣ ਭੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਸਿਹਤ ਦਾ ਹੀ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਤਨੀ ਹੱਸ-ਮੁਖ, ਖੁਸ਼-ਦਿਲ ਤੇ ਸ਼ੀਲਵੰਤ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਬੁਧੀ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਚਿਤ ਅੰਦਰ ਪਰੇਮ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਤਰੰਗ ਉਠ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੀ ਰੋਗੀ ਤੇ ਕੀ ਰੋਗੀ ਦਾ ਪਰੇਮ । ਸਿਹਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪਤੀ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਹੱਥ ਵਟਾ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਰੋਗ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਠੀਕ ਠੀਕ ਪਾਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਰੋਗੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੀ ਕਿਥੋਂ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਕਿਥੋਂ ? ਉਹ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਸਾਰੇ ਘਰ ਉਪਰ ਬੋਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਭਲਾ ਘਰ ਦਾ ਬੋਝ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲੇਗੀ ਤੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀ ਕਰੇਗੀ ।

ਸੋ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਾ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਰੱਤੀ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਫਰਕ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਹੇਜ਼

ਕਰਨਾ ਹਰ ਸਮਝਦਾਰ ਪਤਨੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ।

ਸਿਹਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉੱਤਮ ਦਾਤ ਹੈ । ਕੋਈ ਐਸੀ ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਰੱਤੀ ਮਾਤਰ ਭੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਉਹ ਪਤੀ ਬੜਾ ਹੀ ਖੁਸ਼-ਕਿਸਮਤ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੂਹੇ ਅੱਗੇ ਉਸਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ 100% ਸਿਹਤਵੰਦ ਪਤਨੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਲਾਲੀ, ਅੱਖ ਮਤਵਾਲੀ ਅੰਗ ਅੰਗ ਸਾਂਚੇ ਵਿਚ ਢਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਰੌਣਕ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੁਸਕ੍ਰਾਹਟ, ਪਤੀ ਦਾ ਦਿਲ ਐਸੀ ਸੋਹਣੀ ਮੂਰਤ ਦੇਖ ਕੇ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ !

ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਉਹ ਪਤੀ ਕਿੱਡਾ ਹੀ ਮੰਦ-ਕਰਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਧੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਚੂਰ-ਚੂਰ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਈ ਦਿਸਦੀ ਹੈ । ਕਦੀ ਸਿਰ ਪੀੜ, ਕਦੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਕਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਹਰਾਰਤ, ਕਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ, ਨਵੇਂ ਸੂਰਜ ਨਿੱਤ ਨਵਾਂ ਰੋਗ । ਪਤੀ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇ ਪਰ ਏਥੇ ਉਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਫਿਕਰਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦਿਲ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿੰਦਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਤ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਵੈਦ ਦੇ ਦਵਾਈਖਾਨੇ ਨੂੰ ਚਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਓ ! ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਜਾਣ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

1. ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਚ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ
2. ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ
3. ਬੇਕਾਰੀ (ਆਲਸ)
4. ਵਿੱਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸ਼ੱਕਤ
5. ਸਿਆਪਾ ਤੇ ਪਰਦਾ
6. ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਦੇ ਗੰਮਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ

7. ਡਰ
8. ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ ਦੀ ਅਧਿੱਕਤਾ

(1) ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ

ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਤਾਂ ਮੈਂ ਭੌਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਦਵਾਈਖਾਨੇ ਵਿਚ ਤਜ਼ਰਬਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਇਸ ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਦੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਤ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

(ੳ) **ਕੰਜੂਸੀ**—ਕੰਜੂਸੀ ਦੇ ਮਾਤਹਿੱਤ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗਰੀਬ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਫੂਹੜ ਟਾਈਪ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦਾਲ ਬਚ ਗਈ, ਚਾਵਲ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਬਣੇ ਸਨ, ਹੋਰ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਰੁਚੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਧੇ ਸਨ, ਕੌਲ ਭਰਿਆ ਰਿਹਾ, ਕੁਝ ਦਾਲ ਬਾਕੀ ਬਚ ਗਈ ਸੀ, ਸਵੇਰੇ ਘਰ ਵਾਲੀ ਦਾ ਜੀਅ ਸੁੱਟਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਨੁਕਰੇ ਲੁਕ ਕੇ ਖਾ ਲਏਗੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਪਤੀ ਨਾ ਦੇਖ ਲਏ । ਪਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਖੱਟੇ ਸਸਤੇ ਅੰਬ ਬਾਸੀ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਤੇ ਚੌਲ ਆਦਿ ਕਿੰਨੇ ਮਹਿੰਗੇ ਪਏ । ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਦੋ ਆਨੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਪਰ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਆਨੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਿਆਉਣੀ ਪੈ ਗਈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਅੱਗ ਨਹੀਂ, ਫਿਕਰ ਫਾਕਾ ਤੇ ਕੁੜ੍ਹਨਾ ਪਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਇਆ । ਭਾਵ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣਾ
ਖਿਜਣਾ

(ਅ) **ਚਸਕਾ**—ਚਸਕੇ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ ਕਿ ਮੁਹੱਲੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੀ ਛਾਬੜੀ ਵਾਲਾ ਆਇਆ ਤਾਂ ਬਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਆਇਆ, ਜ਼ਬਾਨ 'ਚੋਂ ਰਾਲ ਟੱਪਕਣ ਲੱਗ ਪਈ । ਖਰਬੂਜੇ, ਪਕੌੜੇ, ਮਲਾਈ ਦੀ ਬਰਫ, ਨਰੇਲ, ਚਟਪਟੇ, ਭੱਲੇ, ਗੋਲਗੱਪੇ, ਮਿਠਾਈ, ਦਾਲ ਸੇਵੀਆਂ, ਸ਼ਕਰ-ਗੰਦੀ, ਆਲੂ ਛੋਲੇ, ਖੰਡ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਿਸ ਜਿਸ ਦਾ ਹੋਕਾ ਦਿੱਤਾ ਓਸ ਸੌਦੇ ਲਈ ਜੀਅ ਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੱਟੀ, ਮਿੱਠੀ, ਸਲੂਣੀ, ਗਰਮ-ਸਰਦ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਗੜਬੜ ਚੌਥ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਮਿਹਦਾ ਇਤਨੀਆਂ ਬਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਪਤਨੀ, ਪਤੀ ਦੇ ਫੱਟਾਂ ਉਪਰ ਲੂਣ ਛਿੜਕਣ ਲਈ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕੋਠੀਦਾਰ ਬੀਬੀਆਂ ਕੀ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ

ਹਨ, ਬਥੇਰਾ ਕੁਝ ਚਰਦੀਆਂ ਤੇ ਘਰ ਦਾ ਉਜਾੜਾ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਇਥੇ ਬਰਫ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ । ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦਸ ਦਸ, ਵੀਹ ਵੀਹ ਵਾਰ ਬਰਫ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ । ਬਰਫ ਪੀਣ ਨਾਲ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਉਸ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਦਾ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਪੀਪ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਲਾਜ਼ ਵੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਰਫ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਉਪਰ ਗਿਲਾਸ ਵੀ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਨਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਕਿ ਰੋਗ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗ ਪੁਰਾਣਾ ਤੇ ਲਾ-ਇਲਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਚਾਹ ਵੀ ਕੋਈ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ, ਇਹ ਨਿਹਾਇਤ ਬੇਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਚਾਹ ਇਕ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਬਾਦੀ, ਸਿਰ-ਦਰਦ ਤੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਬਲਗਮੀ ਤਬੀਅਤ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਚਾਹ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਨਿੱਤ ਨਹੀਂ ।

(ੲ) **ਦਿਖਾਵਾ**—ਦੋ ਤੀਵੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਵਾਲਾ ਆ ਗਿਆ, ਇਕ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁੱਲ ਲੈਣੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹਦੀ ਬਾਬਤ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਾਸ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਕੰਜੂਸ ਹੈ । ਇਕ ਨੇ ਅੱਧ ਪਾ ਖਾਧੀ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਤਿੰਨ ਛਟਾਂਕ ਹੀ ਲਏਗੀ । ਕੀ ਮੈਂ ਅਮੀਰੀ ਨਾ ਦਿਖਾਵਾਂ ? ਮਾਰਿਆ ਦਿਖਾਵੇ ਨੇ ।

ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਰੂਪ ਪ੍ਰਹੁਣਾਚਾਰੀ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਘਰ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਏ ਪਰ ਪ੍ਰਹੁਣਾ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਛੇ ਛੇ, ਚਿਕਨੇ ਭਾਰੀ ਬੋਝਲ ਖਾਣੇ ਤੇ ਮੁਰਗ ਅੰਡੇ ਬਣਾਏ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ਸ) **ਰਿਵਾਜ**—ਯੂ.ਪੀ. ਦੇ ਅਮੀਰਾਂ ਦਾ ਭੈੜਾ ਰਿਵਾਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵੇਲੇ ਘਿਉ ਦੀ ਤਲੀ ਹੋਈ ਪੂੜੀ ਆਦਿਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਬੋਝਲ ਗਿਜ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਤੀ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰਦਾ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਗਿਜ਼ਾ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਬੋਝਲ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਬੋਝਲ ਗ਼ਿਜ਼ਾ ਅੰਤ ਬੋਝਲ ਗਿਜ਼ਾ ਹੈ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹਲਕੀ ਗ਼ਜ਼ਾ ਵਿਚੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਰਕਤ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਪਰ ਬੋਝਲ ਗ਼ਿਜ਼ਾ ਵਿਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ । ਤਬੀਅਤ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵੱਖਰਾ ਰਹੇਗਾ ।

(ਹ) **ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ**-ਇਕ ਹੋਰ ਵਜ੍ਹਾ ਜੋ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ 'ਅ, ੲ ਤੇ ਸ' ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ । ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਚਸਕਾ, ਦਿਖਾਵਾ ਤੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਰਕਾਰੀਆਂ ਇਕ ਵੇਲੇ ਰਿਝਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਘਿਓ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੋਝਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਵਾਦੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਫਲ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

(ਕ) **'ੳ-ਅ-ੲ-ਸ-ਹ'** ਦਵਾਰਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅੰਤ ਹਾਲਤ ਏਥੋਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਅਚਾਰ, ਚਟਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਖਾਣੇ ਮਗਰੋਂ ਚੂਰਨ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਵਰਤਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਕਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਉਪਰ ਕੋਈ ਹਾਜ਼ਮਾ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਅਫ਼ਾਰਾ, ਡਕਾਰ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਟੁਟਣਾ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

(ਖ) **ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ**-ਸੌਖੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਤਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੌਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟੀਆਂ

ਬਣਨ ! ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਘਿਓ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਮਲਾਈ, ਦਹੀਂ, ਬਦਾਮ ਆਦਿਕ ਚੀਜਾਂ ਐਨੀਆਂ ਵੱਧ ਖਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ । ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਲਟਾ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਸਹੇੜ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਦ-ਪਰਹੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਆਪ ਵੀ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖੀ ਨਾ ਕਰਨ ।

ਹਾਜ਼ਮੇਂ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ

(1) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕੋ, ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਦ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖਾਓ ਜਦ ਭੁੱਖ ਚਮਕ ਉਠੇ ।

(2) ਇਕ ਇਕ ਗਰਾਹੀ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਓ । ਜੋ ਕੰਮ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਨਾ ਕਰੋ । ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।

(3) ਦੁੱਧ ਪਾਣੀ ਲੱਸੀ ਜੋ ਕੁਛ ਪੀਓ ਘੁਟ ਘੁਟ ਭਰ ਕੇ ਤੇ ਸਵਾਦ ਲੈ ਕੇ ਪੀਓ । ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲੱਸੀ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੀਓ ।

(4) ਸੈਰ, ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ, ਚੌਂਕਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਰਿੜਕਾ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਚੱਕੀ ਪੀਹਣਾ ਸੋਨੇ 'ਤੇ ਸੁਹਾਗਾ ਹੈ ।

(5) ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਾਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ, ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨਾ ਆਏ ਤਦ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ । ਪਾਖਾਨਾ ਫਿਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਾਉ, ਘੱਟ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਕਤ ਬੈਠ ਕੇ ਆ ਜਾਓ, ਆਦਤ ਪੱਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਭ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ।

(6) ਬਹੁਤਾ ਜਾਂ ਕੀਮਤੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ, ਸਗੋਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਧੀਕ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਤੇ ਕੁਝ ਭੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਖਾਓ । ਖਾਣ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਖੂਨ ਵਧੇਗਾ ।

(7) ਕੌੜੀਆਂ ਕੁਸੈਲੀਆਂ ਗ਼ਿਜ਼ਾਵਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਕਰੇਲਾ, ਚੁੰਗਾਂ, ਸੁਹਜਣਾ, ਹਰੜ, ਆਉਲਾ ਵੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਨਿੰਮ ਤੇ ਚਰਾਇਤਾ ਸਾਲ ਵਿਚ ਹਫ਼ਤਾ ਦਸ ਦਿਨ ਪੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

(8) ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤਕ ਫੇਰ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਘਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਸ ਵਲੋਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ। ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਦੀ ਚੀਜ਼ ਵੇਖ ਕੇ ਵੀ ਨਾ ਤਿਲਕ ਪਓ। ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਖਾ ਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧ ਮੀਲ ਚਲ ਫਿਰ ਲਿਆ ਕਰੋ । ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੀ ਨਾ ਸੌਂ ਜਾਓ ।

(9) ਹਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਉਮਰ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਦੁੱਖਦਾਇਕ । ਕੀ ਬੱਚੇ, ਬੁੱਢੇ, ਜਵਾਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰਭਵਤੀ, ਜ਼ੱਚਾ, ਹਟਵਾਣੀ, ਕਿਸਾਨ ਅਥਵਾ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਦੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਏ ? ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਸਹੀ । ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹਾਲ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸੀਰਾਂ ਤੇ ਨਫਾ ਨੁਕਸਾਨ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰਚਿਤ ਪੁਸਤਕ 'ਹਦਾਇਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜ਼ਾ' ਦੇ 240 ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਲ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਵਕਤ ਸਿਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲੈ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇੰਦਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ । ਇਹ ਉਰਦੂ ਹਿੰਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਹੈ ।

2. ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ

ਉਪਰੋਕਤ 'ੳ' ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 'ਖ' ਤਕ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲੋੜ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਰਧਨ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ । ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਉਸਨੂੰ ਵਧੀਕ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਐਸਾ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਪਰ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਪਤੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗੀ ਪਰ ਆਪ ਰੁਖੀ ਸੁੱਖੀ ਖਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੁੱਟ ਪੀ ਕੇ ਆਨੰਦ ਹੋ ਰਹੇਗੀ ।

ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਅਜੇ ਭੀ ਚਾਲ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਤਾਂ ਸਿਹਤ, ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਤੇ ਆਖੇਗੀ, "ਕਦੇ ਤੀਵੀਆਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ?" ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਤੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਡਮੁੱਲੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਭੀ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਹੈ ।

ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਤੰਗੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਖਰਚ ਘਟਾ ਦਿਓ, ਸਸਤੇ ਮੁੱਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਕਬੂਲ ਕਰੋ, ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੇਣ, ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਤੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਰਚੇ ਘੱਟਾ ਦਿਓ, ਜੁਰਾਬ, ਤੌਲੀਆ, ਬਰਤਨ ਭਾਂਡੇ, ਟਾਂਗਾ, ਕੰਘੀ ਪਟੀ, ਜੇਬ ਖਰਚ ਆਦਿਕ ਵਿਚੋਂ ਪੈਸਾ ਪੈਸਾ ਬਚਾਓ, ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਫਜ਼ੂਲ ਖਰਚੀਆਂ ਸਿਨੇਮਾ, ਤਮਾਸ਼ੇ, ਸਿਗਰਟ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਪਰੰਤੂ ਦੋ ਵੇਲੇ ਦਾ ਉੱਤਮ ਭੋਜਨ ਤੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਜੇ ਇਨੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਘਰ ਦਾ ਨਿਰਬਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਆਪ ਕਮਰ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਹੈ ਤਦ ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹਾਵੇ, ਕਸੀਦਾ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਤਦ ਕਸੀਦਾ ਕੱਢੇ, ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਤਦ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਕਰੇ, ਜੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖੇ ਤੇ ਪਤੀ ਦਾ ਹੱਥ ਵਟਾਏ । ਜਾਪਾਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਵੱਡੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਹਲੀ ਨਹੀਂ ਬਹਿੰਦੀ । ਜਿਥੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਪਤੀ ਦੋਵੇਂ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਥੋਂ ਗ਼ਰੀਬੀ ਛੇਤੀ ਭੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । "ਉੱਦਮ ਅੱਗੇ ਲਛਮੀ ।" ਫੇਰ ਨਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਕਮੀ ਰਹੇਗੀ ਨਾ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਆਵੇਗਾ

3. ਨਿਕੰਮਾਪੁਣਾ, ਆਲਸ

ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਜਾਣ ਦਾ ਤੀਜਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਆਲਸ ਹੈ। ਮਨੁਖਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਦੇ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਰੀਰ ਫੁਲ ਜਾਵੇਗਾ । ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਸੈਰ ਜਾਂ ਟੋਰਾ ਫੇਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੁਵਾਰਾ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਣ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ । ਨਾਲੇ ਪੁੰਨ ਨਾਲੇ ਫਲੀਆਂ । ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਜਾਂ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰਨ ਤੁਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਇਆ ਕਰਨ। ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸੁੱਖ-ਰਹਿਣੀਆਂ ਤੇ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਓ ! ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ

ਆਲਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ।

(ੳ) **ਆਲਸ**-ਕਈਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਚਾਰ ਚਾਰ ਪੰਜ ਪੰਜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕਈ ਤਾਂ ਚੋਖਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਕਈ ਕੰਮ ਚੋਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘ੍ਰਿਣਾ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸੁਭਾਵੋਂ ਹੀ ਆਰਾਮ ਤਲਬ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਪਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਨੌਕਰ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਝਲ ਸਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਆਪ ਹੀ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਹ ਇਹੋ ਚਾਹੇਗੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤੇ ਨੌਕਰ ਹੀ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇ । ਐਸੀਆਂ ਸਖ-ਰਹਿਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾ ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਹਰ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਹੀ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਤੀ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਕਰ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਚੱਕੀ ਪੀਹਣੀ

ਚੱਕੀ ਪੀਹਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਤਾਨ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਚੱਕੀ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਸਥਾਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਤੋਂ ਚੱਕੀ ਪੀਸਣਾ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਦੇ ਵੰਡੇ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਪਰ ਆਟਾ ਪੀਸਣ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੇ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਾਭ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਫੇਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਆਣੇ ਪਤੀਆਂ ਨੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਚੱਕੀ ਲੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ । ਪਰ ਐਸੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਪੀਠਾ ਪਿਸਾਇਆ ਆਟਾ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਛਾਨਣਾ ਵੀ ਭਾਰ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

(ਅ) **ਅਮੀਰੀ**-ਅਮੀਰੀ ਵੀ ਆਲਸ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਹੈ । ਘਰ ਵਿਚ ਨੌਕਰ ਚਾਕਰ ਬਹੁਤ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਤਨੀ ਲਈ ਸਵਾਏ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਪਰ ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਫੇਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੰਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਏਗੀ । ਉਹ ਨੌਕਰਾਂ ਚਾਕਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਆਪਣੇ

ਪਤੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਰੋਟੀ ਪਕਾ ਕੇ ਖਵਾਏਗੀ, ਗਊ ਮੱਝ ਦੀ ਆਪ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰੇਗੀ, ਕੱਪੜਾ ਲੱਤਾ ਆਪ ਸੰਭਾਲੇਗੀ। ਪਰ ਇਤਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਚੰਗੀ ਅਮੀਰਜ਼ਾਦੀ ਮੈਂ ਉਹ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨੌਕਰ ਬਾਹਰ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਝਾੜੂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਝਾੜੂ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ। ਦੂਸਰੇ ਵਕਤ ਮੈਂ ਡਿੱਠਾ ਤਾਂ ਨੌਕਰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਫ਼ਰਸ਼ ਧੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਤੀਜੇ ਮੌਕੇ ਉਪਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਤੂੜੀ ਤੇ ਖਲ ਮਿਲਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਆਲਸ ਤੀਵੀਂ ਲਈ ਘੁਣ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਛੁਟ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਸਿਆਣੀ ਅਮੀਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ੲ) **ਦਿਖਾਵਾ**-ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਕਾਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਨ 1918 ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪਿਸ਼ੌਰ ਇਕ ਗਲੀ ਅੰਦਰ ਦੋ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ ਸਨ। ਇਕ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਲਸੀ ਸੀ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਾਉਂਦੀ। ਸਭ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੌਕਰ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਦਮਣ ਸੀ, ਘਰ ਦਾ ਸਭ ਕੰਮ ਕਾਜ ਆਪ ਸੰਭਾਲਦੀ ਸੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ 'ਤੇ ਬੋਲ ਚਾਲ ਹੋ ਪਈ। ਆਲਸੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੋਲੀ-ਅਮੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਟੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਤੂੰ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਹਾਰੀ ਹੈਂ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਵਿਚ ਗਰਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈਂ।" ਤਦ ਉਸ ਨੇ ਵੀ ਨੌਕਰ ਰਖ ਲਿਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰ ਰਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਸੁਣਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਕ ਬਾਬੂ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਨੌਕਰ ਰਖਿਆ, ਤਾਂ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਨੂੰ ਭੀ ਰਖਣਾ ਪਿਆ। ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ।

(ਸ) **ਮਜ਼ਬੂਰੀ**-ਮਜਬੂਰੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਕਾਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਕੇਵਲ ਮਰਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੰਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਥੇ ਮਜਬੂਰਨ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬੇਕਾਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। (ੳ) ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਲਾਭਵੰਦ ਕੰਮ ਸਿਖਣਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ। ਜਾਪਾਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਵੱਡੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਹਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਹਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਥੇ ਕੁਝ ਕਮਾਈ ਕਰ

ਲੈਣ ਵਿਚ ਵਡਿਆਈ ਸਮਝਦੀ ਹੈ । (ਅ) ਪਤੀ ਨਾਲ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦੂਰ ਤਕ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਿਕਣੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸੈਰ ਤੋਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰਨ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਤੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਨਖਿਧ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਨੌਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਰ ਤਕ ਛੁਟੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ । ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦੋ ਚਾਰ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸੈਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਉਪਰੋਂ ਵੀ ਇਕ ਭਾਰ ਹੌਲਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ।

4. **ਵਿਤੋਂ (ਹਿੰਮਤ ਤੋਂ) ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ-**

ਵਿਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਇਹ ਭਲਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਾਲੂਮ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ । ਸਵਾਦਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਿਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਭੁੱਲ ਕਰ ਬੈਠਦੀਆਂ ਨੇ । ਇਸ ਭੁੱਲ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤੇ ਕਰ ਕੇ ਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:-

(ੳ) **ਦਿਖਾਵਾ**-ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਸੱਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਅਸੂਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੋ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਤਾਂ "ਏਕ ਜੋਤ ਦੋਇ ਮੂਰਤੀ" ਹਨ ਤੇ ਸੱਸ ਵੀ ਕਦ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੂੰਹ ਮਰ ਮਿਟ ਜਾਏ । ਫਿਰ ਦਿਖਾਵੇ ਜਾਂ ਨਿਹੋਰੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ?

ਕਈ ਵਾਰ ਐਸਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਤਾਂ ਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਬਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ । ਐਸੀ ਅਵੱਸਥਾ ਅੰਦਰ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਸ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਚੁਕਦੀ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਕਈ ਕੇਸ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਲੂਮ ਹਨ ।

(ਅ) **ਤੰਗੀ**-ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ, ਮਰਦ ਦੀ ਆਮਦਨ ਥੋੜ੍ਹੀ

ਹੋਵੇ, ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਕੋਈ ਦੇਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਕਦ ਤਕ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ । ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤਦ ਲਕ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਿਲਾਈ, ਕਢਾਈ, ਆਚਾਰ, ਮਰੱਬੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸੇਵਕਾਈ, ਕਤਾਈ ਕਈ ਸੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਚਾਰ ਪੈਸੇ ਕਮਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾ ਤੰਗੀ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕੋਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਘਾਟਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

(ੲ) **ਪਰਦਾ**-ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਢੱਕਿਆ ਰਹਿਣਾ 'ਪਰਦਾ' ਹੈ । ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਜਿਸ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜਿਸਮ ਨਾਲ ਹਰ ਘੜੀ ਸਪਰਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚੁਸਤੀ, ਫੁਰਤੀ, ਸਮਾਪਤ ਨਾਤਾਕਤੀ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਬਜ਼, ਜਿਸਮ ਦਾ ਪੀਲਾਪਨ, ਸਫੈਦ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹੈਜ਼ੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਆਦਿ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੋ । ਇਥੇ ਸਿਰਫ ਪਰਦੇ ਬਾਬਤ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਬੇਪਰਦਗੀ ਬਾਬਤ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਹਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਕਰੇਗੀ ! ਅੱਛੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਹੋ ਕੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਪਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗੀ, ਬਲਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਫਲ ਤੇ ਸੌਖਾ ਦੇਖੇਗੀ । ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਬਾਬਤ ਪਤੀ ਦੀ ਇਮਦਾਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਤੀ ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਇਮਦਾਦ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਜੋੜੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਨੰਦਮਈ ਤੇ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਹੋਵੇਗੀ ।



ਚੌਥਾ ਕਾਂਡ

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ

ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ਲੋਕ ਹੈ:-

ਫ਼ਰੀਦਾ ਚਿੰਤਾ ਚਿਖਾ ਬਰਾਬਰੀ ਕੇਲੇ ਮੁਢ ਕਰੀਰ ॥
ਓਹ ਝੂਲੇ ਓਹ ਪੱਛੀਵੇ ਚੋਟਾਂ ਸਹੇ ਸਰੀਰ ॥

ਅਰਥਾਤ 'ਚਿੰਤਾ, ਚਿਖਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਫਿਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਉਂ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਸਾਣਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਕੜਾਂ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਚਿਖਾ ਉਪਰ ਲੇਟਣਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਠੀਕ ਹੀ ਹੈ । ਗ਼ਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ Care is an enemy to life (ਫਿਕਰ ਜਾਨ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ) ਸਿਆਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣੇ । ਸਾਧਾਰਣ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਆਣ ਘੇਰਦੇ ਹਨ (1) ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, (2) ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ, (3) ਪਤੀ ਦੇ ਨਿਰਦਈ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਤੇ ਦੁਰਾਚਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, (4) ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, (5) ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਤੇ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿਚ ਅਣਬਣ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ।

1. **ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ**-ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਰੁਪਈਏ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੌਜ ਬਹਾਰ ਹੈ ।

ਪੈਸਾ ਪਾਸ ਹੈ ਅਥਵਾ ਪੈਸੇ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਤੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਪਲਦਾ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਓ ਭਰਾ ਪੁੱਤਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੇ ਮਿੱਤਰ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪੈਸਾ ਜੇ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਲਹਿਣੇਦਾਰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਕੋਈ ਢੋ ਨਾ ਬਣਦਾ ਹੋਵੇ । ਪਰ ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਫੇਰ ਵੀ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਰੰਜ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਰੁਪਈਆ ਹੀ ਹੱਥ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਹੌਂਸਲੇ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਆਮਦਨ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਖਰਚ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਬਣਦਾ ਹੈ ।

ਚਿੰਤਾ ਮਤ ਕਰੋ ਸਗੋਂ ਮੁਨਾਸਿਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪਤੀ ਕਿਸੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਨੌਕਰ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਅੱਠ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਸਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਧੰਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬਾਬੂ ਫ਼ਾਲਤੂ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਟਾਈਪ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਮਿਸਤ੍ਰੀ ਲੋਕ ਜੋ ਨੌਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਾਲਤੂ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਗਲੀਆਂ ਤੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰ ਕੇ ਕੰਮ ਲਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਇਮਤਹਾਨ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਘੜੀਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਛਾਪੇਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਕੰਪੋਜ਼ ਕਰਦੇ, ਪਰੂਫ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਤੇ ਬੋਰਡ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਮੀਂਦਾਰ ਚਟਾਈਆਂ ਉਣਦੇ, ਵਾਣ ਵੱਟਦੇ, ਪੱਠੇ ਕੁਤਰਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਵਾਲਾ ਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਹੋਵੇ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਭੀ ਕੰਮ ਸਿਖ ਕੇ ਘਰ ਬੈਠੇ ਹੀ ਆਮਦਨੀ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਆਮਦਨੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਦਰ ਬੰਦ ਹੋਣ, ਸਭ ਯਤਨ ਨਿਸਫਲ ਜਾਣ, ਤਦ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਉਸ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਦਿਆਲੂ ਤੇ ਵਿਗੜੀ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕਰੇ ਤੇ

ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ More things are brought by prayer than this world dreams of. ਭਾਵ-ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਤਾਰ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਿਤ ਚੇਤਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਜਾਨ ਕੋ ਦੇਤ ਅਜਾਨ ਕੋ ਦੇਤ ਜ਼ਮੀਨ ਕੋ ਦੇਤ ਜਮਾਨ ਕੋ ਦੇ ਹੈ ॥
ਕਾਹੇ ਕੋ ਡੋਲਤ ਹੈ ਰੇ ਤੁਮਰੀ ਸੁਧ ਸੁੰਦਰ ਸ੍ਰੀ ਪਦਮਪਤਿ ਲੇ ॥

ਯਥਾ :-

ਆਠ ਪਹਿਰ ਕਰ ਜੋਰ ਰਹੁ ਤਉ ਭੇਟੈ ਹਰਿ ਰਾਇ ਰੀ ।

ਅਰਥਾਤ:-ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਪਾਸੋਂ ਮੰਗ ਮੰਗੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਕਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੇਗਾ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਹਲ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਵੇਦ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ:-

"ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਮੇਰੀ ਇਸ ਪੁਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਤੇ ਮੇਰੇ ਹਾਲ ਉਪਰ ਤਰਸ ਖਾਓ । ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਦੇ ਹੀ ਤੇਰੇ ਤਕ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਮੂਲ ਪਾਠ :-

ਓਂ ਇਮੰ ਮੇ ਵਰੁਣ ਸ਼ਰੁੱਧਿ ਹਵਮਦਯਾ ਚ ਮ੍ਰਿਢਯ,
ਤਵਾਮਵਸਯੁਰਾਚ ਕੇ ।

ਬੇਨਤੀ :-

ਰਾਓ ਤਉ ਭਿਖਾਰੀ ਹੂੰ ਕੌਨ ਪੈ ਅਬ ਮਾਂਗੂੰ ਭੀਖ,
ਯਹੀ ਭੀਖ ਮਾਂਗੂੰ, ਮੋ ਸੋ ਭੀਖ ਨਾ ਮੰਗਾਈਏ ।

ਉਹ ਸੁਣੇਗਾ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੇਗਾ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਏਗਾ ਤੇ ਆਪਦੀ ਬਿਪਤਾ ਕੱਟ ਜਾਏਗੀ । ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਚਿਰ ਲੱਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ ਨਾ ਹੋ ਜਾਓ, ਉਸ ਸੱਚੇ ਰੱਬ ਦੇ ਰਹਿਮ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਉਮੀਦ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਪਰ ਆਪਣਾ ਜਤਨ ਜਾਰੀ ਰਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ ਕਸਰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ । ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੇ ਤਕਲੀਫ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਾ ਘਬਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਤੇ ਕਦਮ ਕਦਮ ਤੇ ਉੱਨਤੀ ਦੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਮਾਰਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉੱਦਮੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਤੇ ਗਮ ਤੋਂ ਸਦਾ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਆਮਦ ਗੁਰ ਹੈ ।

(ਕ) **ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ**-ਸੰਤਾਨ ਨਾ ਹੋਣੀ, ਹੋ ਕੇ ਮਰ ਜਾਣੀ, ਸਿਰਫ ਲੜਕੀਆਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀਆਂ, ਸੰਤਾਨ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿਣਾ, ਬੀਮਾਰ ਰਹਿਣਾ, ਕਮ ਅਕਲ, ਮਨਮੁਖ ਸੁੱਖ-ਜੀਵੀ ਜਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲਾ ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸੰਤਾਨ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਬਤ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਸੰਤਾਨ ਦੇ ਬੇਸਮਝ ਤੇ ਭੈੜਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋ ਗੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਏਧਰ ਉਧਰ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰਨ ਅਤੇ "ਜਿਸ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਨੇਕ ਤੇ ਬੁਧੀਵਾਨ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਆਚਾਰ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਤੇ ਦੇਖਣ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਨਾਲ ਕਿਸ ਕਿਸ ਅਵਸਰ 'ਤੇ ਕੀ ਕੀ ਸਲੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਮਾਲੂਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ । ਕਈ ਲੋਕ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਗੱਲ ਲਈ ਮਾਰ ਪਿਟ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢੀਠ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਬਹੁਤਾ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਨਾਲਾਇਕ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਸੰਤਾਨ ਵਲੋਂ ਬੇਪਰਵਾਹ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੁੱਚਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪ ਲੜਦੇ ਝਗੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਔਲਾਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ । ਉਚਿਤ ਇਹੋਂ ਹੈ ਕਿ ਮੁਢੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਉਪਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖੀ ਜਾਏ। ਫਿਰ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਕਦੇ ਨਾ ਸਤਾਉਣਗੇ ।

ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਮੰਗਨੀ ਤੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੰਗਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਦੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ -ਲੜਕੇ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਅਕਲ, ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ, ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ ਦੀਆਂ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਦਿ....ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਬਤ ਵੀ ਤੰਗੀ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ ਦੀ ਗੱਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣ ਗਈ ਹੈ । ਮੇਰਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ ਦੀਆਂ ਤੰਗ ਹੱਦ-ਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਨਾ ਕੋਈ-ਖੱਤਰੀ ਖੱਤਰੀ ਰਿਹਾ ਏ, ਨਾ ਵੈਸ਼ ਵੈਸ਼, ਨਾ ਜੱਟ ਜੱਟ ।

ਸਿੱਖ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ, ਹਰੀਜਨ ਹਰੀਜਨਾਂ ਵਿਚ, ਆਰੀਆ ਆਰੀਆਂ ਵਿਚ ਸਨਾਤਨੀ ਸਨਾਤਨੀਆਂ ਵਿਚ, ਵਪਾਰੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਵਿਚ । ਹਾਂ ਇਕ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰਹੇ-"ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਸੇ ਕੀਜੀਏ ਪ੍ਰੀਤੀ ਵਿਆਹ ਤੇ ਵੈਰ ।" ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ ਦੇ ਊਚ ਨੀਚ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਰ ਲੈਣ ।

ਕਈ ਲੜਕੀਆਂ ਬਾਈ ਬਾਈ, ਪੰਜੀ ਪੰਜੀ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਪਰ ਬਰਾਬਰੀ ਵਿਚ ਯੋਗ ਵਰ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰ ਕੇ ਕੰਵਾਰ-ਪੁਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਰੋਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਕੇ ਤੱਕੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਜਨਾਂ ਐਸੀਆਂ ਉਦਾਰਹਣਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ।

ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਖਾਤਰ ਇਹਨਾਂ ਅਨਿਆਈ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦੇਣ। ਮਰਦ ਤਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਲਕੀਰ ਦੀਆਂ ਫ਼ਕੀਰ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਗੋਹੇ ਦੇ ਕੀੜੇ ਵਾਂਗ ਗੋਹੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਸੁਝਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਉਹ ਇਕ ਵਾਰ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ, ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਘੜਨ ਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਗਮ, ਦੁੱਖ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਣ ।

ਦਾਜ ਦਾ ਸਵਾਲ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਛੋਟੇ ਘਰਾਣੇ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜਦ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ ਲਿਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਉਤੇ ਲੱਗ ਜਾਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਘਰ ਵਿਆਹ ਹੋਵੇ, ਜਿਥੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਧਨ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਸਹੁਰਾ ਵਲਾਇਤ ਭੇਜ ਸਕੇ । ਦਹੇਜ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਖਿਚੋਤਾਣ ਮਨੁਖਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ । ਕਰੋੜਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡਮੁਲਾ ਇਕ ਜਿਗਰ ਦਾ ਟੋਟਾ (ਜਿਸ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ) ਆਪ ਦੀ ਭੇਟ ਕੀਤਾ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਤਾਂ ਆਪ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਠੀਕਰੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਤੋਂ ਗਿਰੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਹੈ । ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਮੀਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਬਲਕਿ ਸਹੁਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਵਹੁਟੀ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕਿਹਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤਮਾਮ ਬਰਾਦਰੀ ਵਾਲੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਦਹੇਜ ਦੇ ਭੁੱਖਿਆ ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਕਰ ਦੇਣ । ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਆਦਮੀ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦੇਵੇ । ਗ਼ਰੂਰ ਦਾ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਲੜਕੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵੀ ਇਸੇ ਵਿਚ ਹੈ । ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਮੀਨਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਲੜਕੀਆਂ ਸੁੱਖ ਭੀ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ।

ਵਿਆਹ ਹੋ ਚੁਕਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਸੰਤਾਨ ਵਲੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਮੁਕਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ । ਲੜਕੀ ਵਿਆਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਓ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਅਥਵਾ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਉਹ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੀ । ਐਸੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਲੜਕੀ ਦੀ ਤਰਫ਼ਦਾਰੀ ਕਰ ਕੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਦੇਣਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬੁਝਾਉਣਾ ਸਹੁਰਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ, ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ ਤੇ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਲੈ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲੜਕੀ ਦੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਟਹਿਲ ਤਵਾਜ਼ਾ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾਈ ਨਾਲ ਵਿਗੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਲੜਕੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਇਹ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਨੂੰਹ ਸੱਸ ਦੀ ਲੜਾਈ ਬੜੀ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੈ । ਸੱਸ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀ ਕਿ ਬਹਾਰ ਦੀ ਆਈ ਕੋਈ ਕੱਲ ਦੀ ਛੋਕਰੀ ਦਾ ਘਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਭੀ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ । ਨੂੰਹ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦਾ ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਹੀ ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰਾਣੀ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਘਰ ਦੀ ਭੀ ਮਾਲਕ ਹਾਂ, ਸੱਸ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕੇ ਘਰ ਦੇ

ਸਭ ਹੱਕਾਂ ਤੋਂ ਬੇ-ਦਖ਼ਲ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ । ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪੰਜੇ ਉਂਗਲਾਂ ਇਕੋ ਵਾਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਣ ! ਲੜਕਾ ਵਿਚਾਰਾ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਆਖੇ ਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਝੂਠਾ ? ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਵਿਆਹਿਆ ਹੈ ਓਸੇ ਹੀ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਇਸ ਦੀ ਮਾਂ ਬਣ ਕੇ ਰਹੇ, ਮਾਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੇ । ਮਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਏ । ਫਿਰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਵਰਗੇ ਸਲੂਕ ਬਦਲੇ ਉਹ ਧੀਆਂ ਵਰਗਾਂ ਵਰਤਾਅ ਨਾ ਕਰੇ ?

ਵਿਧਵਾ ਨੂੰਹ ਅਥਵਾ ਲੜਕੀ ਰੱਤ ਦੇ ਹੰਝੂ ਹਨ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਸੀ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਏ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਧਨ ਪਤੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਧਨ ਲੁਟ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਬੜੇ ਕੋਮਲ ਹਨ । ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਇਹ ਆਪ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਲਾ ਲਓ, ਬੋਲੀ ਠੋਲੀ ਤਾਹਨਾ ਮਿਹਣਾ ਵਿਧਵਾ ਦੇ ਧੀਰਜ ਰੂਪੀ ਖਲਵਾੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸੁਟਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਦਮ ਰਖਣ ਲਈ ਲਾਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ । ਹਾਂ ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬਿਰਤੀ (ਰੁਚੀ) ਵੇਖ ਕੇ ਅਥਵਾ ਸਖੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਤੋਂ ਰਤਾ ਵੀ ਬੋ ਆਵੇ ਕਿ ਇਹ ਪੁਨਰ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਲੜਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਰੰਡੇਪੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕੱਟਣੀ ਪਹਾੜ ਵਰਗੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਦ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦਾ ਵਿਆਹ ਜ਼ਰੂਰ -ਬਰ-ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ । ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਐਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਸਤੀ ਤੇ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਤੇ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਤੇ ਆਪ ਦਾ ਨੱਕ ਵੱਢਿਆ ਜਾਏ, ਧਨ ਤੇ ਆਬਰੂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਵੇ, ਬਰਾਦਰੀ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦਿਖਾਉਣ ਜੋਗੇ ਨਾ ਰਹੋ । ਦੂਜੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇਖਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਇਹ ਬੜੀ ਭੁੱਲ ਹੈ ਸਗੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਅਮਲ ਕਰੋ ।

3. **ਪਤੀ ਦੇ ਨਿਰਦਈ, ਕਠੋਰ, ਦੁਰਾਚਾਰੀ ਆਦਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ**

ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਭਾਗ-ਹੀਨਤਾ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਉਸ ਨਾਲ ਪਰੇਮ ਨਾ ਕਰੇ । ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਿਹਨਤ, ਅਕਲ, ਸ਼ਰਾਫਤ, ਟਹਿਲ ਤੇ ਪਰੇਮ ਨਾਲ ਐਸੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨੇਕ ਪਤਨੀਆਂ ਨੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪੱਥਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੋਮ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ, ਸੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹ ਲਿਆ । ਪਰ ਕਈ ਵੇਰ ਐਸਾ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਯਤਨ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਭੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹਾਉਕਾ ਲੈ ਕੇ ਕਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

ਕੋਈ ਪ੍ਰੀਤ ਕੀ ਰੀਤ ਬਤਾ ਦੋ ਨਈ ।
ਕਰ ਕੇ ਜਤਨ ਅਨੇਕ ਮੈਂ ਹਾਰ ਗਈ ।

ਕਈ ਮਰਦ, ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਐਸੀ ਕੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਗੱਲ ਵਿਚ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚੋਂ ਠੂੰਹੇਂ ਡਿਗਦੇ ਹਨ । ਐਸੇ ਕੌੜੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਲਾਇਕ ਵਜ਼ੀਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ।

ਮੈਨੂੰ ਚਾਰ ਪੰਜ ਐਸੇ ਪਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ । ਇਕ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮੂੜ੍ਹ ਹੈ, ਓਧਰ ਪਤੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਰੋ ਧੋ ਕੇ ਚੁਪ ਹੋ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਹੁਣ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਬੋਲਣ ਬਕਣ ਕਰ ਕੇ ਐਸੀ ਢੀਠ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਏਨਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਕਿ ਮਰਦ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਤਾ ਭੌਂਕ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਹ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਭੈੜੀ ਹੈ ਤੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਐਸੇ ਜੋੜੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੋਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਸਨ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪਤੀ ਨੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤੂਫਾਨ ਮਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ । ਮੈਂ ਪੁਠੇ ਪੈਰੀਂ ਮੁੜ ਆਇਆ । ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਬੀਬੀ ਦਵਾਈਖਾਨੇ ਵਿਚ ਆਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ

ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਬੀਬੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਅੱਜ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਸਦਿਆਂ ਨਹੀਂ ਤੱਕਿਆ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਮੰਦੀ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੱਥੇ ਵੱਟ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।" ਫਿਰ ਉਸ ਮੈਥੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੀ ! ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਮੈ ਇਸ ਬਾਬਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ, ਭਰੋਸਾ ਰਖੋ ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ। ਮੈਂ ਚਿਤ੍ਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੱਦਿਆ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਤੇ ਫੁੱਲਦਾਰ 'ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਉਰਦੂ ਦੇ ਕਿੱਤੇ 'ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਜੜੇ ਹੋਏ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ-

1. ਕੋਇਲ ਕਾ ਕੋ ਦੇਤ ਹੈ ਕਾਗਾ ਕਿਸ਼ ਸੇ ਲੇਤ,
   ਮੀਠੇ ਬਚਨ ਸੁਣਾਏ ਕੇ ਮਨ ਸਭ ਕਾ ਹਰ ਲੇਤ।
2. ਮਹਿਫਲ ਮੇਂ ਐ ਮੇਰੀ ਜਾਂ, ਇਕ ਬਾਗ਼ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ,
   ਕਿਆ ਫੂਲ ਖਿਲ ਰਹੇ ਹੈਂ, ਸਦਕੇ ਤੇਰੀ ਹੰਸੀ ਕੇ।
3. Smile and laughter thrice a day,
   Keep the doctor miles way.
4. ਦਿਲ ਦੇ ਤੇ ਇਸ ਮਿਜ਼ਾਜ ਕਾ ਪ੍ਰਵਰਦਿਗਾਰ[1] ਦੇ,
   ਜੋ ਰੰਜ ਕੀ ਘੜੀ ਭੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮੇਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦੇ।
5. ਅਮਲ ਸੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਨਤੀ ਹੈ [2]ਜੱਨਤ ਭੀ [3]ਜਹੱਨਮ ਭੀ,
   ਯਿਹ ਖ਼ਾਕੀ ਅਪਨੀ ਫ਼ਿਤਰਤ ਮੇਂ ਨਾ ਨੂਰੀ ਹੈ ਨਾ [4]ਨਾਰੀ ਹੈ।
6. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਦਿਲੀ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ,
   ਮੁਰਦਾ ਦਿਲ ਖ਼ਾਕ ਜੀਆ ਕਰਤੇ ਹੈਂ ?
7. Do as you would be done by.
8. ਐ ਸ਼ਮਾਂ ਤੇਰੀ ਉਮਰੇ-ਤਬਈ ਹੈ ਏਕ ਰਾਤ,
   ਹੰਸ ਕਰ ਗੁਜ਼ਾਰ ਯਾ ਇਸੇ ਰੋ ਕਰ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦੇ।
9. ਤੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਮੇਂ [5]ਹਸਤੀ ਵਾ [6]ਅਦਮ ਦੋਨੋ ਹੈਂ,
   'ਹਾਂ' ਸੇ ਜੀਤਾ ਹੈ ਤੋ ਮਰਤਾ ਹੈ 'ਨਹੀ' ਸੇ ਕੋਈ।
10. ਇਹ ਪਤੀ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸੌ ਸਵੱਰਗਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1 ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ 2 ਸਵੱਰਗ 3 ਨਰਕ 4 ਦੋਜਖ਼ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ (ਗੁਨਾਹਗਾਰ)
5 ਜੀਵਨ 6 ਮੌਤ

11. ਤਸੱਲੀ ਗ਼ਮਗੁਸਾਰੋਂ ਕੋ ਦਿਲੇ ਦਰਦ ਆਸ਼ਨਾ ਦੇਨਾ,
ਹਜ਼ੂਮੇ ਗ਼ਮ ਮੇਂ ਭੀ ਜਬ ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸਕ੍ਰਾ ਦੇਨਾ ।
ਚਲਨ ਕਰ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਐਸਾ ਕਿ ਦੁਸ਼ਮਨ ਦੋਸਤ ਹੋ ਜਾਏ,
ਜਹਾਂ ਰਹਿਬਰ ਕਦਮ ਰਖੇ ਵਹਾਂ ਆਂਖੇਂ ਬਛਾ ਦੇਨਾ ।

12. ਤੁਲਸੀ ਮੀਠੇ ਬਚਨ ਤੇ ਸੁੱਖ ਉਪਜੇ ਚਹੁੰ ਓਰ ।
ਵਸੀਕਰਨ ਇਹ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ [1]ਤਜ ਦੇ ਬਚਨ ਕਠੋਰ ।

ਕੁਲ ਤੇਰਾਂ ਸਨ, ਇਕ ਹੋਰ ਭੀ ਸੀ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀ ਸੀ। ਖ਼ੈਰ, ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਉਹ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਲਾ ਦਿੱਤੇ । ਪਤੀ ਨੇ ਜਦ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਖਰਚੀ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਲਾਹ ਲਏ ਤੇ ਕਿਹਾ ਲੈ ਜਾਓ ਜਿਥੋਂ ਲਿਆਂਦੇ ਨੇ । ਪਰ ਛੋਟਾ ਲੜਕਾ ਜ਼ਿਦ ਕਰ ਬੈਠਾ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਬੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਥੇ ਹੀ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦਿਆਂਗਾ । ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕਦੀ ਇਕ ਸਿਖਿਆ, ਕਦੀ ਦੂਸਰੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਨੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ "ਸੱਚਮੁਚ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਰਕ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।" ਮੇਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਫਲ ਹੋਈ, ਮਰਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਰ ਗਈ ਤੇ ਪਤਨੀ ਨੇ ਗ਼ਮ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ। ਹੁਣ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਤੀਜੀ ਥਾਂ ਪਤੀ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਖਤ ਆਖਦਾ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੱਚੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਦ ਭੀ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਆਖ ਦੇਂਦੀ, "ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਹੈ ।" ਜੋ ਕੁਝ ਤੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤੀ ਨੇ ਚਾਹਿਆ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਪਰ ਪਤੀ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਤੱਤੀ ਦਾ ਬੜਾ ਹੀ ਕਰੋਧੀ ਸੀ, ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਬੇਵਸ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਪਤੀ ਬੈਂਗਣ (ਬਤਊਂ) ਲਿਆਇਆ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਕੁਛ ਭੁੰਨ ਲਏ, ਕੁਛ ਘਿਓ ਵਿਚ ਤਲ ਲਏ । ਪਹਿਲਾਂ ਪਤੀ ਅੱਗੇ ਘਿਓ ਦੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਰਖੇ । ਪਤੀ ਬੋਲਿਆ, "ਕਿਹੇ ਸੋਹਣੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਬਤਊਂ ਸਨ, ਜੇ ਭੁੰਨ ਲੈਂਦੀ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਹੱਥ ਝੜ ਚਲੇ ਸਨ ?" ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਝਟ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ

1 ਛੋੜ

ਰਖੇ । ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਪਤੀ ਹੱਸ ਪਿਆ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਥਰੂ ਭਰ ਆਏ । ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਉਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬੜਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਹ ਭੀ ਫੁੱਟ ਫੁੱਟ ਕੇ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਸੋਂ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੂੰ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਏਂ, ਮੈਂ ਹੀ ਸੜੀ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਐਸਾ ਹਾਂ । ਅੱਛਾ, ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਗ਼ਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜ ਗਈ ਸੀ, ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ, ਜਿਵੇਂ ਵਰਖਾ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਨਾਲ ਅੰਗੂਰ ਦੀ ਵੇਲ ।

ਚੌਥੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਪਤੀ ਨੇ ਸੁਣ ਰੱਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਮੁੱਛ ਦੇ ਵਾਲ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਮਰੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਰਤਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਭੂਤ ਸਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਆਗਿਆਕਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਇਹ ਨੁਕਸ, ਉਹ ਨੁਕਸ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੱਥ ਵੀ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦਾ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੜੀ ਦੁਖੀ ਹੋਈ । ਇਕ ਦਿਨ ਪਤਨੀ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, "ਸਾਰਾ ਜਗ ਆਪ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂ ਹੀ ਨਿਕਰਮਣ ਰਹਿ ਗਈ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਐਨਾ ਕਹਿਰ ਹੈ ?

"ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਤਾਂ ਤੋੜ ਤੋੜ ਕੇ ਫੁੱਲ ਰਿਹੋਂ ਵਰਸਾਂਦਾ,
ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਤੂੰ ਮਿੱਠੇ ਮਿੱਠੇ ਫਲ ਵੀ ਰਿਹੋਂ ਖਵਾਂਦਾ ।
ਬਾਗ ਲੁਟਾਣ 'ਤੇ ਤੁਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਘਰ ਵੀ ਕੁਝ ਲੈ ਆਂਦਾ,
ਹਾੜੇ ਹਾੜੇ ਸਾਡੀ ਝੋਲੀ ਵੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪਾ ਜਾਂਦਾ ।"

ਪਤੀ ਨੇ ਆਖਿਆ—ਤੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਐਨਾ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ । ਬੇਸ਼ਕ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਆਗਿਆ-ਪਾਲਨ 'ਤੇ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, "ਜ਼ਾਲ (ਇਸਤ੍ਰੀ) ਬਾਲ (ਬੱਚਾ) ਤੇ ਮੁੱਛ ਦੇ ਵਾਲ ਮਰੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।" ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਆਖਿਆ-ਬਸ, ਇਹੋ ਗੱਲ ਸੀ ? ਪਤੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਹਾਂ ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੋਲੀ, "ਆਪ ਨੇ ਇਹ ਅਖਾਣ ਸੁਣ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ

ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਆਗਿਆਕਾਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਢੀਠ ਹੋਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਬਤ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਭੂਤ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ।" ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਐਸੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਤਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ । ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੋ ਰੱਸੇ ਫਾਹੇ ਦੇਣਾ ਕਿੱਧਰ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਹੈ ?" ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਗਈਆਂ । ਵਹੁਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਵਰਤਾਅ ਨੇ ਆਨੰਦ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ।

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੇ ਸਿਗਰਟ, ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਅਫੀਮ ਆਦਿਕ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬੇਸਮਝ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸੜਦੀਆਂ ਭੁਜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਸਤੇ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਜਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ । ਪਰੰਤੂ ਸਿਆਣੀਆਂ ਤੇ ਸੁਸ਼ੀਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਔਗੁਣ ਕਦ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਔਗੁਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਰਾਹ ਲੱਭ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਇਕ ਹੋਰ ਭੀ ਦੁੱਖ ਤੇ ਸੰਤਾਪ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਨੇਕ ਆਗਿਆਕਾਰ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਘਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਭੀ ਕਈ ਕੁਕਰਮੀ ਪਤੀ ਪਰਾਈਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਵੇਸਵਾ ਦਾ ਸ਼ੌਂਕ ਰਖਦੇ ਹਨ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਜਿਉਂਦੇ ਹੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ "ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਜ਼ਹਿਰ ਖਾ ਲਵਾਂਗੀ । ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਘਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਉਣ ਜਾਣ ਹੈ ।" ਮੈਂ ਆਖਿਆ ਮਕਾਨ ਬਦਲ ਲਉ । ਆਖਣ ਲੱਗੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੋ ਵਾਰੀ ਲੜ ਝਗੜ ਕੇ ਐਸਾ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ ਪਰ ਸ਼ੱਕਰ-ਖੋਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹੁਣ ਤਾਂ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ। ਨਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਰੰਨਾਂ ਈ ਤਾਂ ਮੁੱਕ ਨਹੀਂ ਚਲੀਆਂ । ਹੁਣ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਐਸੀ ਦਵਾਈ ਦਿਓ, ਜੋ ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੁਆ ਦਿਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਠੰਢਾ ਪੈ ਜਾਏ ਅਥਵਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਭੈੜੇ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਛੱਡ ਦੇਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ । ਮਰਦ ਨੂੰ ਜਦ ਮੈਂ ਸੁਣਾਇਆ ਕਿ ਤੇਰਾ ਘਰ ਉਜੜਨ ਲੱਗਾ ਹਈ ਤੇ ਐਸੀ ਨੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਫੇਰ ਦੀਵਾ ਲੈ ਕੇ ਢੂੰਡਿਆਂ ਵੀ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ, ਨਾਲੇ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਕੰਨਾਂ ਤਕ ਗੱਲ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ, ਕੱਲ ਦੂਜੇ ਤਕ ਤੇ

ਫੇਰ ਤੀਜੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚੇਗੀ, ਘਰ ਭੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੀ ਜਾਏਗੀ । ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕ ਗਈ । ਕੰਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਲਈ ਤੋਬਾ ਕੀਤੀ । ਆਖਣ ਲੱਗਾ "ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੱਚੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਝੂਠਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲ ਤਕ ਮੇਰਾ ਪਰਦਾ ਰੱਖਿਆ, ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਥੇਰਾ ਸਮਝਾਇਆ ਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਆਦਮੀ ਭੀ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ ਪਰ ਕੱਲ ਮੈਥੋਂ ਫੇਰ ਭੁੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪ ਤਕ ਇਹ ਖਬਰ ਨਾ ਪੁਜਦੀ। ਹੁਣ ਵੀ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਫੜਿਆ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਕਦੇ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।"

ਸੌਂਕਣ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਕਠੋਰ, ਬਦ-ਜਬਾਨ, ਬਦ-ਚਲਣ ਹੋਣ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈੜਾ ਫਲ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਸਿਆਣੀ ਨੇਕ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਬਿਪਤਾ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੀ ਮੂਰਖ ਹੋਵੇ ਅਥਵਾ ਪਤੀ ਹੀ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਪੂਛ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੌਂਕਣ ਲਿਆ ਕੇ ਬਿਠਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸੌਂਕਣ ਦਾ ਸਾੜਾ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵੱਧ ਦੁੱਖ ਉਸ ਪਤਨੀ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਔਲਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ । ਏਧਰ ਓਧਰ ਦਾਰੂ ਤਵੀਤ ਧਾਗੇ ਕੀਤੇ ਪਰੰਤੂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀਂ ਗੋਦ ਹਰੀ ਨਾ ਹੋਈ । ਇਸੇ ਲਈ ਪਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਾਇਦਾਦ ਬਿਗਾਨੇ ਨਾ ਖਾ ਜਾਣ ਤੇ ਕੁਲ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ । ਸਿੱਧੀ ਸਾਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ ਕਿ ਸੌਂਕਣ ਦਾ ਲੜਕਾ ਵੀ ਅੰਤ ਨੂੰ ਬਿਗਾਨਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ । ਓਸ ਵਿਚਾਰੀ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ 'ਪਤੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅਤਿਅੰਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੌਂਕਣ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਪਿਆਰ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ, ਭੁੱਲ ਹੈ । ਨਵੀਂ ਵਹੁਟੀ ਵੀ ਕੋਈ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਮੂਰਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੈ । ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਦਿਲ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪਿਆਰ । ਆਪਣੀ ਕਸ਼ਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਪਤੀ ਨੂੰ ਐਸਾ ਮੋਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਤਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਦਿਲ ਹੱਥੋਂ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਦਿਲ ਕੋ ਜੋ ਚੁਰਾਏ ਕੋਈ ।
ਐਸੀ ਚੋਰੀ ਕਾ ਪਤਾ ਖ਼ਾਕ ਲਗਾਏ ਕੋਈ ।

ਹੁਣ ਬੈਠੀ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜ ਤਕ ਲੱਗਪਗ ਸਭ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸੌਂਕਣ ਦੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਰੋਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਹੁਣ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਵਿਉਂਤ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਂ ਵਹੁਟੀ ਨਾਲ ਸਹੇਲਪੁਣਾ ਪਾ ਲਏ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਖਾਤਰ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਕਰੇ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗੋਲੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ । ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਜੇ ਆਉਣਾ । ਸੌਂਕਣ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੀ ਮਨਹੂਸ ਘੜੀ ਹੋਈ ਸੀ । ਇਸ ਤੋਂ ਤਾਂ ਇਹੋ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਵਰ ਅਥਵਾ ਜੇਠ ਦਾ ਲੜਕਾ ਹੀ ਗੋਦ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਏ । ਪਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦਾ ਮੁਤਬੰਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਪਾਉਣੀ ਹੈ । ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਯਤੀਮਖਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਐਸਾ ਲੜਕਾ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਅਕਲਵੰਦ ਤੇ ਆਰੋਗ, ਸੂਰਤਵੰਦ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਚੰਗਾ ਦਿਸੇ । ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਆ ਗਏ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਦ ਮੈਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਵਸਰ ਦਿਓ । ਸਾਰਾ ਹਾਲ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਕੇ ਧਿਆਨ, ਜਤਨ ਤੇ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ । ਆਪ ਦੀ ਮਨੋਕਾਮਨਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਰਜ਼ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਲਾਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਜੋ ਰੋਗੀ ਅੱਛੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ । ਤਦ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵਿਰਤਾਂਤ ਦੱਸੋ । ਮੈਂ ਇਲਾਜ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਭਰ ਵਿਚ ਜਸ ਖੱਟਿਆ ਹੈ । ਇਹ ਸਭ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਤੇ ਨੇਕ-ਨੀਯਤੀ ਦਾ ਫਲ ਹੈ । ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਸਮਝਾਂਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਾਂ ।

ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ

ਸਿਹਤ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਵਿਗੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਿਰ ਤੋੜ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਲਈ

ਸ਼ੋਕ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਫਿਕਰ ਤਾਂ ਉਲਟਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੱਤਿਆ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਜੇ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਦ ਇਸ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਕਰਾਉਣੀ ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਧੀਰਜ ਤੇ ਹੌਂਸਲੇ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦਿਲ ਨੂੰ ਗ਼ਮ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

(5) ਸਾਕਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਅਨਬਣ

ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅਵਲ ਲੈਣ ਦੇਣ ਵਿਚ ਅਥਵਾ ਖਾਤਰ ਤੁਵਾਜ਼ਿਆ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਨਾਲ । ਨਨਾਣ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਦਿਹਾਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਿੱਤਾ, ਮਾਸੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਭਰਾ ਦਾ ਲੜਕਾ ਘਰ ਆਇਆ ਉਸ ਦੀ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਕਸਰ ਰਹਿ ਗਈ, ਪਤੀ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਘਰ ਆਈ, ਉਸ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵਰਤੀ ਗਈ । ਇਕ ਇਕ ਦੇ ਉਲ੍ਹਾਮੇ ਗਿਲੇ ਘਰ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਏਹੋ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਕੰਜੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਐਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਰੁਪਈਆਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਸਾਕਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਅੰਦਰ ਇੱਜ਼ਤ ਬਣਾਈ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜ਼ਮੀਨ, ਮਕਾਨ, ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ ਹੀ ਧਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਹਨ । ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਵੇਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਨੇ ਟਹਿਲ ਤਵਾਜ਼ਿਆ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਵਰਤਾਅ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰੋਂ ਜਿੰਦ ਵਾਰਨਗੇ । ਸਹੇਲੀਆਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕੋਈ ਹੀ ਮਾਂ ਦੇ ਲਾਲ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਛਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਭੀ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰੇਮ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭੁੱਲ ਨਾ ਜਾਣਾ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਅਜੇਹਾ ਕੋਈ ਰਿਆਇਤੀ ਸਲੂਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੋ ਸਦਾ ਨਿਭ ਨਾ ਸਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰਿਆਇਤੀ ਸਲੂਕ ਨੂੰ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਸਮਝ ਲੈਣਗੇ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹਾ ਸਲੂਕ ਵਾਰ ਵਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲ ਨੂੰ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਜੀਉਣਾ ਮੁਹਾਲ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ।

ਆਦਰ ਮਾਣ

(6) ਸ਼ਾਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗ਼ਮ

ਗ਼ਮ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਅਖਵਾਉਣ ਦੀ ਰੀਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਸ਼ੌਕ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ, ਬਨਾਵਟ ਤੇ ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਉਪਰ ਖ਼ਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਕਰਜ਼ਾ ਤੇ ਫੇਰ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਣ ਦਾ ਗ਼ਮ ਹੀ ਪੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਪਿਓ ਦਾਦੇ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਬੈਠਦੇ ਹਨ । ਵਿਆਹ 'ਤੇ ਵਿਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਵਿਆਹ ਉੱਪਰ ਫਜ਼ੂਲ ਖ਼ਰਚੀ ਨਾਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਕੱਟ ਕੇ ਜਦ ਸੂਦ ਸਮੇਤ ਕਰਜਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਨਾਨੀ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਹਾਂ, ਆਪ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਭੈਣਾਂ, ਨਨਾਣਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਹੱਕਦਾਰ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੇਣ ਦਿਓ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਨਾ ਆਓ ਕਿ ਸਾਰਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਵਿਆਹ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਖ ਦਿਓ ਕਿ "ਉਹ ਬੇਸਮਝੀ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਦੂਰ ਦੀ ਸੋਝੀ ਦਾ ਜੁਗ ਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਕਰਜ਼ੇ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਘਰਾਣੇ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਨੇ । ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਬੇਵਕੂਫੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ।

(7) ਅਹੰਕਾਰੀ, ਸ਼ਿਕਾਇਤੀ ਸੁਭਾਅ, ਕੁੜ੍ਹਣਾ

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਦਤ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਗ਼ਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਲਗਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਨੇ ਹਾਸੇ ਭਾਣੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ, ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹੱਤਕ ਸਮਝੀ ਤਾਂ ਬਸ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਕੁੜ੍ਹਦੀ ਰਹੀ । ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਗਈ ਉਸਦੀ ਖ਼ਾਤਰਦਾਰੀ ਪਸੰਦ ਨਾ ਆਈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਨੂੰ ਕੋਸ ਕੋਸ ਕੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਲੂੰਹਦੀ ਰਹੀ ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਵਧੇਰੇ ਅਕਲ ਵਾਲੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚੀਆਂ । ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਾਨੀਆਂ

ਪ੍ਰਧਾਨੀਆਂ ਤੇ ਵੱਡ ਵਡੇਰੀਆਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਕਈਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪਤੀਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਦਰਜਾ ਸੱਚਮੁਚ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਕਮ ਅਕਲੀ, ਜਣੇ ਖਣੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਉਹ ਕੇਵਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਕੁੜ੍ਹੂੰ ਕੜ੍ਹੂੰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ, "ਕਿ ਅਸੀਂ ਫ਼ਲਾਣੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨੇਕੀ ਕੀਤੀ, ਫਲਾਣੇ ਨਾਲ ਉਹ ਭਲਾ ਕੀਤਾ, ਦੁਨੀਆਂ ਬੜੀ ਕੋਰੀ ਤੇ ਤੋਤਾ ਚਿਸ਼ਮ ਹੈ । ਲੋਕੀਂ ਬੜੇ ਨਾ-ਕਦਰੇ ਨੇ" ਇਤਿਆਦਿ । ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਜ ਗ਼ਮ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਰਹੇ ।

(8) ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ

ਇਹ ਬੜਾ ਗੰਭੀਰ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਵਾਂ ਤੇ ਸ਼ੁੱਭ ਸਿਖ਼ਿਆ ਦਵਾਰਾ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਾਹ ਦੱਸਾਂ ।

ਸੌ ਵਿਚੋਂ 90 ਪਤੀ ਪਤਨੀਆਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਭੋਗ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੱਸ਼ਟ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਨ । ਸਿਆਣੀ ਤੇ ਨੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਤੇ ਆਪ ਵੀ ਬਚੇ ।

ਭੋਗ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਅਥਵਾ ਹੱਦ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਮਹੀਨੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਵਾਨ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਰਿਤੂ ਕਾਲ (ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਦਿਨੀਂ), ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਜੋ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੈਰੀਂ ਆਪ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਦੇ ਹਨ । ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਮੇਰਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੱਧ ਸਬਰ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਹਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਸ ਅਧਿਕਤਾ

ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭੈੜੇ ਫਲ ਚੇਤੇ ਕਰਾ ਦਿਆਂ, ਤਦ ਉਹ ਨਿਸ਼ਚੈ ਕਰ ਕੇ ਭੋਗ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕਰੇਗੀ।

ਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

(ੳ) ਸੁਣੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਪਤੀ ਫਜ਼ੂਲ ਹੀ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਮਰਦ ਨਾਲੋਂ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਗ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਹੋ ਸਮਝੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਨਿਰਬਲ ਤੇ ਨਮਰਦ ਹਾਂ, ਇਹ ਵਹਿਮ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਫਹਿਮੀ ਹੈ।" ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਰੀਕੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸੁਣਾ ਦੇਵੇ ਕਿ 'ਮੈਂ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਇਸ ਕੰਮ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹੋ ਗਿਆ, ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਅੱਧ ਵਾਰੀ ਹੋ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪ ਦੇ ਪਰੇਮ ਦੀ ਭੁੱਖੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।' ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਵੀ 99 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਠੀਕ।

(ਅ) ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਦੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਤਾਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਭੋਗ ਦਾ ਚਿਤ ਚੇਤਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਭੜਕ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਮਝਾਉਣ ਨਾਲ, ਮਿੰਨਤਾਂ ਤਰਲੇ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਦਵਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, ਕਿ 'ਮੈਂ ਲਗਪਗ ਰੋਜ਼ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ–'ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਇਕ ਗੱਲ ਮੰਨੋਗੇ ?' ਮੇਰੇ ਇਕਰਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਸ ਆਖਿਆ–'ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜ਼ੋਹਫ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।' ਮੈਨੂੰ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਪਈ ਤੇ ਸਾਲ ਭਰ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਭੋਗ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਇਕ ਹੋਰ ਅਵਸਰ 'ਤੇ ਉਸਨੇ ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਦ ਦਿਨ ਗਿਣਦਾ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਕਿ ਬਸ ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਦਿਨ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ, ਸੋ ਮੈਨੂੰ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ :–

(ਜੋ ਆਨੰਦ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਹ ਭੋਗ ਵਿਚ ਨਹੀਂ)

ਮੇਰੀ ਆਰੋਗਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਫ਼ਲ ਹੈ ।

(ਏ) ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ-

ਇਹ ਨਖਿਧ ਦਰਜੇ ਦੇ ਮਰਦ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵੰਦ, ਮਰਦ ਤੇ ਤੀਵੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ) ਅਥਵਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਂਡੇ, ਮਾਸ, ਸ਼ਰਾਬ, ਖਟਾਈ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਆਦਿਕ ਜੋਸ਼ ਦਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਨਖਿਧ ਮਰਦ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਨਿਸ਼ਚੈ ਕਰਕੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਗਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਵਸੀਕਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੇ ।

ਅਤਿ ਭੋਗ ਕਰਕੇ ਛੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ

ਅਤਿ ਭੋਗ ਕਰਕੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵੰਦ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਏਥੇ ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਲਿਖਾਂਗੇ ।

(ੳ) ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਬਲਤਾ

ਆਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਭ ਮਰਦ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਐਨਾ ਅਨਮੋਲ ਵੀਰਜ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਕੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਭੋਗ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਭ ਇੰਜਰ ਪਿੰਜਰ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਫੈਦ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

(ਅ) ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਅਥਵਾ ਧਾਂਤ ਆਉਣੀ

ਬਹੁਤੇ ਭੋਗ ਕਾਰਨ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਭਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਭਗ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਰਿਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿੱਟਾ ਬਦਬੂਦਾਰ ਲੇਸਦਾਰ ਪਾਣੀ ਖਾਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਭੋਗ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

(ੲ) ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਤੇ ਪੀੜ

ਅਧਿਕ ਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ 'ਕੱਪੜਿਆਂ' ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਘੱਟ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਭੋਗ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਕੱਪੜੇ' ਠੀਕ ਹੀ 28, 30 ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਪੀੜ ਦੇ ਆਉਣ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਐਨੀ ਭੈੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਸੀ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਚਲਣ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਭੋਗ ਨਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਐਸੀ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਨਾ ਪਏ ।

(ਸ) ਗਰਭਪਾਤ

ਬਹੁਤ ਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਗਰਭ ਦੇ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਨਾਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵੀਰਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਿਰਬਲ ਹੈ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਮੰਦੇ ਭਾਗ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮੰਦੇ-ਭਾਗ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਖ਼ੁਦ ਖ਼ਰੀਦੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਭੋਗ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

(ਹ) ਬਾਂਝ ਹੋਣਾ

ਕਈ ਵੇਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ, ਨਾ ਚਿੱਟੇ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਈ

ਨੁਕਸ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਤੀ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦਾ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਭੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਤਾਂ ਪਤੀ ਦਾ ਵੀਰਜ ਤਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਪਤਨੀ ਦੇ [1]ਅੰਡੇ ਹੀ ਆਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਫਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਾਨ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਫਲ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਸਾਵਧਾਨ !

ਭੈਣੋਂ ! ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਜਾਓ ! ਖੁਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਖੱਡੇ ਵਿਚ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਓ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾ ਮਿਲਾਓ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੀ ਰਿਆਸਤ ਦੀ ਵਜ਼ੀਰ ਹੈ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਬੜੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਂਵਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਰੇ ਕਿ ਹਦਾਇਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਦੇ ਚਾਨਣੇ ਵਿਚ ਆਪ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਠੀਕ ਠੀਕ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚਲੋ ।



1 ਜ਼ਨਾਨੇ ਸੰਤਾਨ-ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅੱਗੇ ਆਵੇਗਾ । ਉਥੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਵਿਚ, ਗਰਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਕੁ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਆਂਡੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਰਦ ਦੇ ਵੀਰਜ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰਦਾ ਹੈ ।

ਪੰਜਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਸੁੰਦਰਤਾ

ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਲਿਖਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਐਸਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ-

*ਸੀਰਤ ਕੇ ਹਮ ਗੁਲਾਮ ਹੈਂ ਸੂਰਤ ਹੋਈ ਤੋ ਕਿਆ ।
ਸੁਰਖ-ਓ-ਸਫੈਦ ਮਿੱਟੀ ਕੀ ਮੂਰਤ ਹੂਈ ਤੋ ਕਿਆ ।

ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੇਖ ਦੇ ਝਟ ਹੀ ਮਗਰੋਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਆਖਦੇ ਹਨ (health is beauty) ਅਰਥਾਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ । ਚਿੱਟੀ ਤੇ ਰੋਗੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਜੋ ਲੋਕ ਸੁੰਦਰੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਗੋਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸਜੀ ਹੋਈ ਦੁਬਲੀ ਪਤਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲੋਂ ਸਉਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸਾਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਜੁਆਨ-ਉਮਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮਝਦਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਦਰਜੇ ਸੁੰਦਰ ਸਮਝੇਗਾ । ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਾਦਗੀ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਤੇ ਬਨਾਉਟੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਾਲੋਂ ਬਾਜ਼ੀ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੁਝ

* ਸੀਰਤ—ਸੀਲਤਾ-ਸੁਭਾਅ

ਹੋਰ ਹੀ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਪੁਰਾਣੀ ਲਕੀਰ ਦੇ ਫ਼ਕੀਰ ਨਹੀਂ । ਜਿਧਰ ਤੱਕੋ ਲੜਕੀਆਂ ਤੇ ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਣ ਠਣ ਕੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਰਾਹ ਚਲਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਰਲਜਤਾ ਦਾ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦਿਖਾਂਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਹੀ ਮੌਕੇ ਲਈ ਕਵੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਹੈ :-

ਮੁਝੀ ਸੇ ਸਭ ਯਹ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਕਿ ਰਖ ਨੀਚੀ ਨਜ਼ਰ ਅਪਨੀ ।
ਕੋਈ ਉਨ ਸੇ ਨਹੀਂ ਕਹਿਤਾ ਨਾ ਨਿਕਲੇਂ ਯੂੰ *ਅਯਾਂ ਹੋ ਕਰ ।

ਮੈਂ ਪੜਦੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਾਂ ਪਰ ਜੋ ਬੇਪਰਦੀ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਕਰ ਰਖੀ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ । ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਬੇਸ਼ਰਮੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਥੇ ਜਾ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ । ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਨੂੰ 'ਮੋਟੀ ਵੈਲ ਤੇ ਸਾਦੀ ਛੀਂਟ ਅਥਵਾ ਬੋਸਕੀ ਜਾਂ ਸਾਦੀ ਸਾੜ੍ਹੀ ਪਾਏ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਤੇ ਹਯਾ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਨਜ਼ਰ ਕੀਤੀ ਦੇਖ ਕੇ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਫ਼ੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੱਟੀ, ਬਣੀ ਠਣੀ ਹੱਥ ਵਿਚ ਚਮੜੇ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੈਗ ਫੜੀ ਹੋਈ, ਨਿਰਲਜਤਾ ਨਾਲ ਸੀਨਾ ਕਢੀ ਇਧਰ ਉਧਰ ਤੱਕਦੀ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰਸਤਾ ਚੀਰ ਕੇ ਲੰਘਦੀ ਹੋਈ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ 'ਤੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕਦਾਪੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਦਿਲ ਚਿੰਤਾਵਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਕਿਆਮਤ (ਪਰਲੋ) ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤ ਕੌੜੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹਨ, "ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਾਣ ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਸੂਲ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਫ਼ਤਹਿ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ-ਲੱਜਿਆ ਤੇ ਸ਼ਰਮ ਪੈਣ ਚੁਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ।" ਜਿਹੜੀਆਂ ਫ਼ੈਸ਼ਨੇਬਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫ਼ੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੇਰੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਦੁਵਾਰਾ ਕੋਸਣ ਗੀਆਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫਰਜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ।

* ਅਯਾਂ - ਬੇਪਰਦਾ । ਬਣ ਠਣ ਕੇ

ਲੋਕ ਆਖਣਗੇ ਕਿ ਜ਼ਮਾਨਾ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਹੈ, ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਕਿਰਪਾਲੂ ਜੀ ਆਪ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫ਼ੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ । ਕੀ ਆਪ ਦੇ ਵਡੇਰੇ ਗਲਤ ਕਹਿ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਗਹਿਣਾ ਲੱਜਾ ਅਥਵਾ ਸ਼ਰਮ ਹਯਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸ਼ਰਮ ਤੇ ਹਯਾ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਜ਼ਤ ਆਬਰੂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਗਲੀ ਕੂਚੇ ਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਤੇ ਫ਼ੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਦਿਖ਼ਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ । ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦਾ ਦਿਲ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੇ, ਸਭ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਕਿਉਂ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ?

ਦੇਖਨੇ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ੇ ਹੈਂ ਲੂਟਤੇ ਦੀਦਾਰ ਕੇ !
ਆਪ ਕਾ ਜੋਬਨ ਮਿਠਾਈ ਬਨ ਗਿਆ ਬਾਜ਼ਾਰ ਕੀ ।

ਫ਼ੈਸ਼ਨ-ਪਿਆਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਦੱਸਾਂ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਹੁਤ ਗਿਣਤੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘ੍ਰਿਣਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇ-ਹਯਾ ਸਮਝਦੀ ਹੈ । ਨਾਲੇ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਵੱਲ ਐਨਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਐਨਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ । ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਲੜਕੀਆਂ ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਫੈਸ਼ਨ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ ਤੇ ਭੋਲੇਪਨ ਨਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਇਹ ਨਹੀਂ । ਉਹ ਫੈਸ਼ਨ-ਪੂਜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਰੀਆਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਮੈਨੂੰ ਐਸੇ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਉਪਰੋਕਤ ਖਿਆਲ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਕਿਸੇ ਰਾਹ ਚਲਦੀ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਠਠੋਲੀ ਦਾ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੇੜਿਆ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਿਹਾ ਅਥਵਾ ਜੁਤੀ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ । ਮੈਂ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਇਕ ਗੱਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੀ ਬੋਲੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰੀ ? ਸੌ ਵਿਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਇਕ ਦੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ

ਬੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ । ਆਪ ਦਾ ਉੱਤਰ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ "ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।" ਪਰ ਐਸੀ ਗੱਲ ਇਸਤ੍ਰੀ 'ਸੁਣੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ? ਮੈਂ ਫੈਸ਼ਨਦਾਰ ਲੜਕੀਆਂ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਸਦਾਚਾਰ 'ਤੇ ਕਦੇ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ । ਪਰ ਮੇਰਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਤੇ ਬਨਣ ਠਨਣ ਵਿਚ ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਕੱਢਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਇਸੇ ਗੱਲ ਉਪਰ ਹੀ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੁਸਨਪ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੀ ਏ ਤੇ ਗੁਨਾਹ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵੀ ਹੁਸਨ-ਪ੍ਰਸਤੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜਿਹੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸ਼ਰੀਫ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਰੁਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਥਵਾ ਵਾਲ ਸਵਾਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਦਗੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਟਪ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਸਰਾਸਰ ਬੇ-ਇਨਸਾਫੀ ਹੈ, ਅਲਬਤਾ ਐਸੀਆਂ ਕੋਲ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਣ, ਬਹੁਮੁਲੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਧਾਰ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣ ਕਿ ਉਹ ਬ਼ਾਜ਼ਾਰ ਤੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਾਹ ਚਲਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਤਕਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣਨ । ਜੇ ਰਿਝਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਪਤੀ ਨੂੰ ਹੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਇਸਦਾ ਪਤੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮੈਲੀ ਧੋਤੀ ਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਜ ਧਜ ਕੇ ।

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ : ਇਹ ਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਤਾਂ ਅਣਜਾਨ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਆਪ ਨੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੁਨੀਆਂ ਵੇਖੀ ਹੈ, ਇੱਸ਼ਕ ਤੇ ਮਹੁੱਬਤ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਿੱਸੇ ਸੁਣੇ ਹਨ । ਸੱਚੋ ਸੱਚ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਥੋਂ ਹੋਇਆ ? ਸੌ ਹਿੱਸੇ ਆਪ ਦਾ ਇਹੋ ਉੱਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ "ਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਤੋਂ ।" ਫੇਰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਆਪਦੀ ਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਆਸਮਾਨੋਂ ਉਤਰੀ ਹੈ ? ਸੁਤੰਤਰ ਚਲਣ ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸ਼ਨ ਤੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਜਿੰਨੀਂ ਖੁਲ੍ਹ ਆਪ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ; ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਆਪ ਇਸ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਅਲ੍ਹੜ ਲੜਕੀ ਦਾ ਐਸੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾ

ਰਹੇ ਹੋ, (Encourage) ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ । ਆਪ ਆਖਦੇ ਹੋ, "ਇਸ ਫੈਸ਼ਨਦਾਰ ਪੋਸ਼ਾਕ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਪੁੱਤਰੀ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ।" ਕੀ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ? ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫੁੱਲ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫੁੱਲ ਹੈ, ਸਭ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਦਾ ਚਿਤ ਮੋਂਹਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਮਾਲੀ ਨੂੰ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ! ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕ ਸੋਹਣੀ ਤੇ ਵੱਡਮੁਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਆਪ ਕਿਸ ਸੋਚ ਵਿਚ ਹੋ ? ਲੜਕੀ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, "ਨਾ ਕੁੱਤਾ ਦੇਖੇ ਨਾ ਕੁੱਤਾ ਭੌਂਕੇ ।" ਇਹ ਉਹ ਉਮਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜੀਬ ਨਿਖਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਐਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸੂਰਤ ਨੇ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਖਰਾਬੀ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਮੌਕੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ "ਨਹੀਂ ਜੀ ਮੇਰੀ ਬੇਟੀ ? ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ।" ਆਪ ਸੱਚ ਆਖਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਇਹੋ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਵੀ ਹਵਾ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਬਣਾ ਸਵਾਰ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਕਿ ਖੂਬ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਰਜ ਜਾਵੇ । ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ।

ਜਿਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਫੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕੁਝ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਯੋਗ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾ ਮੈਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਾਂ, ਨਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੇ, ਨਾ ਸੋਹਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੇ, ਕੰਘੀ ਪਟੀ ਦੇ । ਮੈਂ ਤਾਂ ਐਥੇ ਕੇਵਲ ਉਸ ਫੈਸ਼ਨ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਨੁਮਾਇਸ਼ (Exhibition) ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਨਾਲੇ ਮੈਂ ਹਦੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਰੂਪ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖਾਂਗਾ ।

ਸੁੰਦਰਤਾ, ਰੂਪ ਤੇ ਹੁਸਨ ਉਸ ਪਰੀਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਨਿਆਮਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਭਾਗ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੰਡੇ ਆਇਆ ਹੈ—

ਸੁੰਦਰਤਾ (ਹੁਸਨ) ਇਕ ਜਾਦੂ ਹੈ, ਇੱਸ਼ਕ ਤੇ ਮੁਹੱਬਤ ਦਾ ਮੂਲ ਹੁਸਨ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸੱਚਾ ਇੱਸ਼ਕ ਰਖਣ, ਇਹ ਸੱਚਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਧਰਮ ਹੈ । ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨੀ ਕਵਿਤਾ, ਜਿੰਨੇ ਗੀਤ ਗਾਣੇ, ਨਾਵਲ, ਨਾਟਕ, ਗ਼ਜ਼ਲਾਂ ਰੀਕਾਰਡ ਆਦਿਕ ਹਨ, ਜਿੰਨੇ ਕਵੀ ਤੇ ਲੇਖਕ ਹੋਏ ਹਨ, ਸਭ ਹੁਸਨ ਦੇ ਜਾਦੂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਹਨ ।

ਆਮ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ । ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਿਸੇ ਤਨਾਸਬ, ਮੁਨਾਸਬਤ, ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਜਾਂ ਗੋਰੇ ਚਿੱਟੇ, ਹੋਣ ਦੀ ਮੁਹਤਾਜ ਨਹੀਂ । ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕੇਵਲ ਏਨੀ ਹੀ ਹੋਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਸਮਝ ਲਵੇ, ਹੋਰ ਬੱਸ। ਇਕ ਉਰਦੂ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸ਼ਾਇਰ ਦਾ ਆਪਣੀ ਵਹੁਟੀ ਬਾਰੇ ਕਥਨ ਹੈ-

ਮੈਂ ਇਨ ਆਂਖੋਂ ਕੋ ਦਿਖਾਊਂ ਅਭੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕੇ ਹੁਸੀਂ ।
ਦਿਲ ਕੋ ਮੈਂ ਕਿਆ ਕਰੂੰ ? ਯਹ ਉਸ ਕੋ ਪਤੀ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕੇਵਲ ਰੰਗ ਰੂਪ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਨਕਸ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਉਸ ਪਰੇਮ ਭਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਓਸ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਹਿਰਦੇ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਵਾਰਾ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਰੇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਗੋਰੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੰਦ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਨੱਕ ਫ਼ੀਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਜੇ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿਚ ਰੰਗ ਰੂਪ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਨਕਸ਼ ਵਾਲੀ ਸੂਰਤ ਵੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਦ ਤਾਂ ਪਤਨੀ ਦੀਆਂ ਪੰਜੇ ਉਂਗਲਾਂ ਘਿਓ ਵਿਚ ਹਨ ਤੇ ਪਤੀ ਦਾ ਸਿਰ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ । ਮਨਮੋਹਣੀ ਹੋਣਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਪਤਨੀ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁੰਦਰ ਬਣਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੇ, ਤਾਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ । ਵਿਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮੁਨਾਸਿਬ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ । ਪਰ ਏਨੀ ਸ਼ਰਤ ਨਾਲ ਕਿ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਸਦਾਚਾਰ, ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਪਤਿਬ੍ਰਤਾ ਧਰਮ ਉਪਰ ਦਾਗ ਨਾ ਲਗਣ ਦੇਵੇ ।

ਦਿਲ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਬੇ-ਫਿਕਰੀ ਸੂਰਤ ਨੂੰ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਹੁਣੇ ਹੁਣ, ਹੱਥੋ ਹੱਥ ਆਪ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ । ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਹਮਣੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਉ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਠਿਨ ਤੋਂ ਕਠਿਨ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰੋ । ਜਦੋਂ ਆਪ ਦਾ ਦਿਲ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਰੰਜ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਏ, ਤਦ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਉ ਤੇ ਦੇਖੋ ਆਪ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਕਿਹਾ ਭੈੜਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕਰੋ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਾਕਿਆ ਚੇਤੇ ਕਰੋ, ਪਿਆਰੀ ਸਹੇਲੀ ਦੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਤੇ ਸਲੂਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰੋ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪ ਦਾ ਚਿਤ ਖਿੜ ਜਾਏ , ਫੇਰ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਉ ਕਿਹਾ ਮਨਮੋਹਣਾ ਤੇ ਚਿਤ-ਭਾਉਣਾ ਮੁਖੜਾ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਪ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਚਿਤ ਇਸ ਮੁਖੜੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਲਚਾਏਗਾ ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਐਲਨ ਐਮ. ਲਾਂਗ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲਿਖਾਰਨ ਹੈ । ਉਹ ਲਿਖਦੀ ਹੈ-"ਮੁਸਕਰਾਓ, ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜ ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸ ਪਓ, ਇਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਭੇਤ ਹੈ । ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੀ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੋ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਓ । ਹੱਸਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਣਾਓ, ਅੱਖਾਂ ਪਈਆਂ ਦੱਸਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹੋ । ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, "ਫਲਾਣੇ ਦੀ ਗ਼ਮਗੀਨ ਸੂਰਤ, ਫਲਾਣੇ ਦਾ ਉਦਾਸ ਚਿਹਰਾ, ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਖਾਣ ਹੈ, ਉਦਾਸ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚਿਤ, ਪਰ ਹੁਲੀਆ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚਿਹਰੇ ਦਾ, ਤੇ ਰੌਣਕ ਉਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ।" ਮੈਂ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚ ਆਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਗ਼ਮ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਹੀ ਭੱਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੋ ਪਤਨੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਗ਼ਮ, ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਆਦਿਕ ਸੂਰਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੇ ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖੇ ।

The bad & beautiful can never live together.

ਭਾਵ-ਬੁਰਾਈ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਦੇ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ । ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਚਾਈ, ਦਯਾ, ਦੀਨ ਦੀ ਪਾਲਨਾ, ਹੌਸਲਾ, ਹਿੰਮਤ, ਸ਼ਰਮ ਹਯਾ, ਮਿਹਨਤ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਆਦਿਕ ਜਿੰਨੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਐਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾ ਜਾਏ, ਬੱਸ ਵੈਸਾ ਹੀ ਉਹ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਜਵਾਨ ਸਮਝੇ ਤੇ ਸਗੋਂ ਦਿਲ-ਨਾਲ ਇਹੋ ਹੀ ਸਮਝੇ ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੀ ਅਜਿਹੀ ਕਰੇ, ਕਿ ਉਹ ਤਬੀਅਤ ਦੇ ਮੁਆਫ਼ਕ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕੇ ।

ਫਰਾਂਸ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਖੌਤ ਹੈ :-

ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਉਮਰ ਓਨੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦੀ ਉਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ । ਅਕਸਰ ਵੇਖਿਆ ਵੀ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਜਵਾਨ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਬੁਢੜੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੱਸ ਤਾਂ ਅੱਧੀ ਦਰਜਨ ਬੱਚੇ ਜਣ ਕੇ ਵੀ ਮੁਟਿਆਰ ਦੀ ਮੁਟਿਆਰ ਹੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨੂੰਹ ਦਾ ਪਿੰਜਰ ਇਕ ਦੋ ਬੱਚੇ ਜਣਨ ਨਾਲ ਹੀ ਖੜਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

3. ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਉਪਰ ਵੀਣੀ ਤਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦੀ ਮਲਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਦਸ ਮਿੰਟ ਠਹਿਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਲਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁਸਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਸ਼ੈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਤੇ ਰੌਣਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

4. ਅੱਧ ਪਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਧੋਣਾ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਾਲੇਪਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

5. ਸੰਤਰੇ, ਮਾਲਟੇ, ਟਮਾਟਰ ਅਥਵਾ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰੱਸ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਲ ਕੇ ਪੰਜ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੁਕਣ ਦਿਓ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਦਿਓ, ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਚਿਹਰਾ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਨਿਖਰ ਆਵੇਗਾ ।

6. ਸੰਤਰਾ, ਮਾਲਟਾ, ਸੇਬ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਮਟਰ, ਦਲੀਆ, ਮੋਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਚੌਲ, ਮੂਲੀ, ਪਾਲਕ, ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਰਸਾ, ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ, ਟਮਾਟਰ, ਬਦਾਮ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਅਉਲਾ, ਅੰਬ, ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਤੇ ਖ਼ੂਬ ਚਬਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਡੌਲ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

7. ਸੈਰ, ਕਸਰਤ, ਹਾਸਾ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਚਿਹਰੇ ਨਿਖਾਰਦੇ ਹਨ ।

8. ਕਬਜ਼ ਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ (ਮਾਂਹਵਾਰੀ) ਦਾ ਦੋਸ਼ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਮੈਲ ਨਿਕਲ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਸਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਨਿਕਲਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਿਹਰਾ ਮੁਰਝਾਇਆ ਤੇ ਕੋਹਝਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

8. ਪ੍ਰਾਤਾਕਾਲ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਅੰਦਰ ਭਰਨਾ ਤੇ ਫੇਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਅਕਸੀਰ ਹੈ । ਦਸ ਲੰਮੇ ਸਾਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਕੇ ਪੰਜਾਹ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿਓ । ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਚਿਹਰਾ ਭਰਵਾਂ ਤੇ ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਪੰਖੜੀ ਵਾਂਗ ਗੁਲਾਬੀ ਤੇ ਕੋਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ।

10. ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਪਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਤੇ ਜਿਗਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਗਰ ਹੀ ਲਹੂ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਦਰੁਸਤ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੀਕ ਠੀਕ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਬਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ।

11. ਖਟਾਈ, ਚੂਰਨ, ਆਚਾਰ, ਮਾਸ, ਬਹੀ ਤੇ ਬਾਰੀਕ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਮਿਠਾਈ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਮੁਰਝਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ

ਝੁਰੜੀਆਂ ਪਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਸਦਾ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗਜ਼ਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਨ ।

12. ਪੜਦਾ ਤੇ ਬੁਰਕਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਬੱਗਾ ਚਿੱਟਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤਾਕਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕੋਈ ਬੂਟਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਾਂਡੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ । ਫਿਰ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਹਰਿਆਵਲ ਉਡੰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਸਾਰਾ ਬੂਟਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪੜਦੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੱਗੀਆਂ ਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

13. ਪਤੀ ਅਥਵਾ ਭਾਈਬੰਦਾਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਇਹ ਝੂਠੀ ਸ਼ਰਮ ਹੈ ਜੋ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਦਰਵਾਜੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾ ਸਕੇ ।

14. ਸਵੇਰ ਦੀ ਧੁੱਪ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਿਖਰਦੀ ਹੈ, ਸਵੇਰ ਦੀ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਘੰਟਾ ਭਰ ਬੈਠਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ । ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ (Sun bath) ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਕਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਅਧਿੱਕਤਾ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

15. ਬਦਾਮ ਕੁਟ ਕੇ ਤੇ ਭਿਉਂ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਮਲੋ, ਜਦ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤਦ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਲਾਹ ਦਿਓ, ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਓ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੇ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਖਿੜ ਆਵੇਗਾ । ਮਲਾਈ ਭੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

16. ਖੁਸ਼ਕੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਗਲੈਸਰੀਨ (Glycerine) ਦੀ ਹੱਥ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ । ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ

ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ।

17. ਸੁਹਾਗੇ, ਹਲਦੀ ਤੇ ਜੌਂ ਆਟੇ ਨੂੰ ਸਿਰਕੇ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ 40 ਦਿਨ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਲੇਪ ਕਰੋ, ਸੁਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਓ, ਉਪਰੋਂ ਤੇਲ ਲਾ ਕੇ ਪੂੰਝ ਲਉ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਆਹੀ ਤੇ ਛਾਈਆਂ ਹਟ ਜਾਣਗੀਆਂ ।

18. ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੀਸ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਲੇਪ ਕਰੋ । ਸਵੇਰੇ ਧੋ ਲਉ ਤੇ ਤੇਲ ਲਾ ਲਓ, ਕਿਲ ਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ । ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਰੌਣਕ ਆ ਜਾਏਗੀ ।

19. ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਵਧੀਆ ਜਤਨ ਜੋ ਕਦੀ ਭੀ ਅਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਹੈ ਪਤੀ ਨਾਲ ਪਰੇਮ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਦੀ ਕਮੀ । 90 ਫੀ ਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਮੁਰਝਾ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਿਸ਼ੇ-ਲੀਨਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਹਨ । ਪਰ ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਲੀਲ ਨਾਲ, ਅਪੀਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਿੰਨਤ ਤਰਲੇ ਦਵਾਰਾ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਰੇ ਰਖ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਹੱਦ ਚਾਰ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਭੋਗ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਮਹੀਨੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਨ ਬਣਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ ।

20. ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਵੀ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਣਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਬਿਲਕੁਲ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਸਰਦੀ, ਦਸ ਵਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਤੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ ਬੜਾ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਜੇ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਜਾਪੇ ਤਦ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਸੌਂ ਲਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਹੈ । ਪਰ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤਕ ਜਾਗਣਾ ਤੇ ਮਜਲਸਾਂ ਕਲੱਬਾਂ ਮਾਣਨੀਆਂ, ਫਿਰ ਸਵੇਰੇ ਅੱਠ ਅੱਠ ਵਜੇ ਤਕ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਨਾਲ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਅੱਗੇ ਆਪ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ।

21. ਐਸੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਥਵਾ ਐਸੇ ਤੀਵੀਂ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਅਪਵਿੱਤਰ ਤੇ ਕਾਮ ਉਕਸਾਊ ਗੱਲਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਸੁਣਨ ਦਾ

ਅਵਸਰ ਮਿਲੇ, ਅਤਿਅੰਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ; ਭੈੜੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹਨ ਤੇ ਭੈੜੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਦੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ।

22. ਨਵੀਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਪਾਊਡਰ ਮਲਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ਼ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਰੋਮਾਂ ਵਿਚ ਵੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੈਲ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ ਜਿਗਰ ਤੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਪਰ ਬੋਝ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕੀਂ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ।

23. ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਉ, ਫੇਰ ਹੱਥ ਪੂੰਝ ਕੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਥਵਾ ਲਾਈਮ ਜੂਸ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਸੱਤ ਬੂੰਦਾਂ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਮਲ ਲਓ । ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਉਪਰ, ਮਲਾਈ ਜਾਂ ਗਲੈਸਰੀਨ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮੁਲਾਇਮ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

24. ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਅਸੂਲ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਲੇਖਕ ਨੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ :-

No idle thought for the mind, no self indulgent habit for the body.

ਭਾਵ—ਦਿਲ ਵਿਚ 'ਜ਼ਬਾਨ, ਅੱਖ, ਨੱਕ, ਕੰਨ ਦਿਆਂ ਚਸਕਿਆਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਾਸ਼ਨਾ' ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬੁਰਾ ਹੈ । ਇਹ ਭੁੱਲਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਗੰਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਮਨ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸੇ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਭੇਦ ਲੁਕਿਆ ਹੈ ।

ਸਾਡਾ ਜਨਮ 'ਰੰਜ, ਗਮ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ । ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਹੱਸਮੁਖ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਗਹਿਣਾ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਗਹਿਣੇ ਦਾ ਬੜਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ । ਗਹਿਣੇ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿੰਨ ਵਖੋ-ਵੱਖ ਖਿਆਲ ਹਨ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਤੀ ਭਾਵੇਂ ਕਰਜ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਏ ਪਰ ਵਹੁਟੀ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਹਿਣਾ ਪੁਆਵੇ । ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਤੀ ਦਾ ਸਿਰ ਸਲਾਮਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਬਣਿਆ ਰਹੇ, ਗਹਿਣੇ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਗਹਿਣਾ ਇਕ ਵਿਖਾਵਾ ਹੈ ਤੇ ਆਕੜ ਤੇ ਅਭਿਮਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਉਂ ਭੀ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਗਹਿਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਇੱਜ਼ਤ ਭੀ ਹੈ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਭੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਭੀ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਆਂ, ਜਿਹੜੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇ । ਵੇਖੋ ਭੈਣੋ ! ਨਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤੇ ਗਹਿਣੇ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿਆਂਗਾ ਕਿ ਗਹਿਣਾ ਉੱਕਾ ਹੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਮੈਂ ਤਾ ਸਦਾ ਵਿਚਲੇ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ । ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਹਿਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ—"ਉਧਾਰ ਲੈ ਕੇ ਪਾਇਆ ਚੂੜਾ, ਰੰਨ ਵੀ ਕੂੜੀ ਤੇ ਮਰਦ ਵੀ ਕੂੜਾ ।" ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਹੈ, ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਗਹਿਣੇ ਗਿਰਵੀ ਰਖ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਗਰਜ਼ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਜਿਹੀ ਪੱਥਰ ਦਿਲ ਹੈ ਕਿ ਗਹਿਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣ ਦਿੰਦੀ । ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਭੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਨਿੱਕੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਫੇਰਿਆ ਜਾਏ । ਗਹਿਣੇ ਦੀ ਉਸਤਤੀ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਹੈ—

"ਗਹਿਣਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ।"

ਅਰਥਾਤ ਸੁਖ ਵੇਲੇ ਗਹਿਣਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਗਹਿਣੇ ਨੂੰ ਗਿਰਵੀ ਰਖ ਕੇ ਜਾਂ ਵੇਚ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹਰ ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ।

ਪਰ ਦੇਖੋ ਭੈਣੋ ! ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਤੇ ਜਵਾਹਰਾਤ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੋ ਕੀਮਤੀ ਗਹਿਣਿਆਂ, 'ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਲੱਜਿਆ' ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਨਾ ਜਾਣਾ । ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਗਹਿਣਿਆਂ ਬਿਨਾਂ ਬਾਕੀ ਸਭ ਗਹਿਣੇ ਕੌਡੀ ਦੇ ਨਹੀਂ।

ਮਰਦ ਕਾ ਇਤਬਾਰ ਹੈ ਜ਼ੇਵਰ, ਔਰਤੋਂ ਕਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹੈ ਜ਼ੇਵਰ ।
ਹਸਬੇ ਤੌਫ਼ੀਕ ਚਾਹੀਏ ਯਹਿ ਜ਼ਰੂਰ, ਇਸ਼ਰਤਿ ਖ਼ਾਨਾਦਾਰ ਹੈ ਜ਼ੇਵਰ ।
ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਇਤਨਾ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯੇਹ, ਘਰ ਮੇਂ ਦਰਅਸਲ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜ਼ੇਵਰ ।
ਬਨ ਨ ਆਏ ਤੋ ਸਬਰ ਲਾਜ਼ਮ ਹੈ, ਅਪਨੀ ਖਾਹਸ਼ ਪੈ ਜਬਰ ਲਾਜ਼ਮ ਹੈ ।



ਛੇਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ (ਚੰਗਾ ਸੁਭਾਅ)

ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ—ਚੰਗੇ ਸੋਹਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਤੇ ਮਿਲਣਸਾਰ ਹੋਣਾ, ਕੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਤਾਤਪਰਜ਼ ਹੈ—ਭੈੜਾ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਬਦਮਜਾਜ਼ੀ । ਇਹ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਗਹਿਰਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੈ । ਜੇ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਬਕ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਬੜਾ ਲਾਭਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਇਸੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪਲੜਾ, ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਏ ਪਲੜੇ 'ਤੇ ਰਖ ਦੇਣ 'ਤੇ ਵੀ ਭਾਰਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ । ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਉਹ ਰਤਨ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਹੈ ।

ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਸੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਕਿਸ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਗੁਲਾਬ, ਚੰਬਾ, ਮੋਤੀਆ, ਚੰਬੇਲੀ, ਰਾਤ ਦੀ ਰਾਣੀ, ਕਿਯੋੜਾ ਆਦਿ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਏ, ਪਰ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਰ ਹਿਲਾਂਦਾ ਗਿਆ ਤੇ ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਰਿਹਾ । ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਹਾਰ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਦੱਸੋ ।" ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਦੱਸਿਆ; "ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੈਂਕੜੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲਾਂ 'ਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੈਂਕੜੇ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਸਗੋਂ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਪੁਰਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਖੁਸ਼ਬੂ ਮਨੁਖ ਦੀ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਜਮਾਨੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕ ਭਿੰਨਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀ

ਰਾਮ ਚੰਦਰ, ਸ੍ਰੀ ਯੋਗੀ ਰਾਜ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਚੰਦਰ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਦਿੱਤੀ । ਪਰ ਸਾਵਧਾਨ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ੋਭਾ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਕਲਮੰਦ ਹੈ, ਸੂਰਤ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੋਹਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੋਹਣੀ ਸੰਤਾਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਆਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਇਕ ਐਸਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਥਵਾ ਭੈੜੇ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਹੀ ਐਸਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਉਪਰ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਮਤੀ ਜਾਂ ਰਾਇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਆਖਣ । ਇਸ ਲਈ ਸੋਹਣੇ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪਰਮ ਧਰਮ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ।

ਇਕ ਪੰਡਿਤ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਅੰਦਰ ਤੁਲਸੀ ਰਾਮਾਇਣ ਦੀ ਕਥਾ ਮੁਕਾਈ । ਇਕ ਜੱਟ ਨੇ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਥਾ ਸੁਣਨ ਆਉਂਦਾ ਸੀ, ਕਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਦਿਨ ਉਠ ਕੇ ਪੰਡਿਤ ਜੀ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਕਿ "ਪੰਡਿਤ ਜੀ ! ਆਪ ਐਨੇ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰ ਖਪਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਆਪ ਦੀ ਬੜੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਆਪ ਦੀ ਰਾਮਾਇਣ ਦਾ ਤਾਤਪਰਜ਼ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕੱਢਿਆ ਹੈ:-

'ਇਕ ਰਾਮ ਇਕ ਰਾਵੱਣਾਂ,
ਉਹ ਖੱਤਰੀ ਉਹ ਬਾਹਮੱਣਾ ।
ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਯਾ [1]ਹਰੀ
ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਕਰੀ
ਬਾਤ ਦਾ ਬਨ ਗਿਆ ਬਾਤੱਣਾ ।
ਤੁਲਸੀ ਕਥ ਗਿਆ ਪੋਥੱਣਾ'।

[1] ਇਸਤ੍ਰੀ ਚੁਰਾ ਲਈ

ਅਸਲ ਕਹਾਣੀ ਤਾਂ ਹੈ ਏਨੀ, ਬਾਕੀ ਮੂਰਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਨਸੀਹਤਾਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ! ਪੰਡਿਤ ਜੀ ਨੇ ਆਖਿਆ "ਠੀਕ ਇਹੋ ਗੱਲ ਹੈ, ਆਪ ਨੇ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਗਾਗਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਗਾਗਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰੀਏ ਤਦ ਹੇਠਲੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-

ਪੇਸ਼ ਦਸਤੀ[1] ਸਲਾਮ ਮੇਂ ਅੱਛੀ ।
ਖੁਸ਼ ਕਲਾਮੀ[2] ਕਲਾਮ ਮੇਂ ਅੱਛੀ ।

ਹਜ਼ਰਤ ਮੁਹੰਮਦ ਜੀ ਪਾਸੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ "ਵੱਡਾ ਕੌਣ ਹੈ ?" ਆਪ ਨੇ ਫ਼ੁਰਮਾਇਆ "ਜੋ ਪਹਿਲੋਂ ਸਲਾਮ ਕਰੇ ।"

ਆਪਦੇ ਘਰ ਕੋਈ ਆਵੇ ਅਥਵਾ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਅਥਵਾ ਰਾਹ ਚਲਦਿਆਂ ਕੋਈ ਮਿਲ ਜਾਏ ਸ਼ੀਲਵੰਤ ਪਤਨੀ ਸਦਾ ਪਹਿਲੋਂ ਰਾਮ ਰਾਮ ਨਮਸਤੇ ਅਥਵਾ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਆਖੇਗੀ । ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਪਹਿਲੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਬੁਲਾਵੇ । ਹੈਂ ! ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਨੀਵੀਂ ਹਾਂ ?" ਸ਼ੀਲਵੰਤੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਆਖੇਗੀ । ਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨੇਕ ਨਾਮ ਕਵੀ ਤੁਲਸੀ ਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਆਪ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ-

ਆਵਤ ਕੋ ਆਦਰ ਕਰੈ ਜਾਤ ਨਿਵਾਵੈ ਸੀਸ ।
ਤੁਲਸੀ ਐਸੇ ਮਿਤ੍ਰ ਕੋ ਮਿਲੀਏ ਬਿਸਵੇ ਬੀਸ ।

ਭਾਵ-ਆਏ ਦਾ ਜੋ ਆਦਰ ਕਰੇ, ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਸੀਸ ਨਿਵਾਏ, ਉਹ ਐਸਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀਹ 'ਚੋਂ ਵੀਹ ਵਾਰ ਅਰਥਾਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਿੱਠੀ ਬੋਲੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਚਨਾਂ ਦਵਾਰਾ ਹੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੇ, ਮਿੱਠੇ ਬਚਨਾਂ ਦਵਾਰਾ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਦਰਿਆ ਵਗਾ ਦੇਵੇ । ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਹਿਦ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਬਚਨ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਧੋ ਦੇਣ, ਪਰੇਮ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਬਣਾ ਦੇਣ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾ ਦੇਣ । ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਰਤਾ ਵੀ ਅਵਸਰ ਮਿਲੇ ਉਸੇ ਦੇ ਕਲੇਜੇ

1 ਪੇਸ਼ ਦਸਤੀ-ਪਹਿਲ 2 ਖੁਸ਼ ਕਲਾਮੀ-ਮਿੱਠਾ ਬੋਲ

ਠੰਡ ਪੈ ਜਾਵੇ ।

ਜ਼ਬਾਨ ਮਿੱਠੀ, ਮੁਲਖ ਤੇ ਰਾਜ, ਜ਼ਬਾਨ ਕੌੜੀ ਮੁਲਕ ਡਾਢਾ ।

ਗੁਸਾਈਂ ਤੁਲਸੀ ਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕ ਹੋਰ ਦੋਹਿਰਾ ਆਖਿਆ ਹੈ-

ਤੁਲਸੀ ਮੀਠੇ ਬਚਨ ਤੇ ਸੁਖ ਉਪਜੇ ਚਹੁੰ ਓਰ !
ਵਸ਼ੀਕਰਨ ਇਹੋ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ ਤਜ ਦੇ ਬਚਨ ਕਠੋਰ ।

ਅਰਥਾਤ-ਹੇ ਤੁਲਸੀ ਮਿੱਠੇ ਰਸੀਲੇ ਤੇ ਮਧੁਰ ਬਚਨਾਂ ਦਵਾਰਾ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਸੁਖ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ-ਮਾਤ੍ਰ ਜਾਦੂ ਕੇਵਲ ਮਿੱਠੇ ਬਚਨ ਹੀ ਹਨ । ਤਾਂ ਤੇ ਕੌੜੇ ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ । ਤਲਖੀ ਅਰਥਾਤ ਕੁੜੱਤਣ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦ ਵਹੁਟੀ ਰਾਣੀ ਦੀ ਰਸਨਾ ਉਪਰ ਤਾਂ ਕਦੇ ਆਉਣੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ, ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਤ੍ਰ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲ ਹੀ ਹੈ । ਇਥੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਫ਼ਰਜ਼ ਤੋਂ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਖ਼ਾਤਰ ਸ਼ਬਦ ਅੰਦਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਤਲਖੀ ਆ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਮਨੂੰ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਵੇਦ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਜੋ ਹੁਕਮ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਉਦਾਰਹਣ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸ਼ੰਕੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ-

ਸਤਯੰ ਬ੍ਰਯਾਤ ਪ੍ਰਿਯੰ ਬ੍ਰਯਾਤ ।
ਮਾ ਬ੍ਰਯਾਤ ਸਤਯੰ ਅਪ੍ਰਿਯੰ ।

ਅਰਥਾਤ-"ਸੱਚ ਬੋਲੋ ਪਰ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੋ, ਐਨਾ ਸੱਚ ਵੀ ਨ ਬੋਲੋ ਜੋ ਕੌੜਾ ਲੱਗੇ । ਸੱਚੀ ਬਾਤ ਜੇ ਕੌੜੀ ਹੈ ਤਦ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਮਿਠੇ ਸ਼ਬਦ ਲਭੋ ।" ਤੇ ਇਹ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਸਦਾ ਲਈ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਫੇਰ ਬੁਰਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਪਰ ਇੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਤਾਹਨੇ ਮੇਹਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗ਼ਾਲਿਬ ਕਵੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ-

ਨਿਕਾਲਾ ਚਾਹਤਾ ਹੈ ਕਾਮ ਤਾਅਨੋਂ ਸੇ ਭਲਾ ਗ਼ਾਲਿਬ ।
ਤਿਰੇ ਬੇ-ਮਿਹਰ ਕੀਹਨੇ ਸੇ ਵੋਹ ਤੁਝ ਪਰ ਮਿਹਰਬਾਂ ਕਿਉਂ ਹੋ ?

ਬਹੁਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਹਨੇ ਦੇਣ ਦੀ ਬੜੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ

ਹੈ । ਤਾਹਨੇ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਛੇਕ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੱਥੋਂ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਦਰੋਪਤੀ ਨੇ ਦੁਰਯੋਧਨ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਤਾਹਨਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਪਾਂਡਵਾਂ ਦਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲਾਂ 'ਤੇ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਰਾਜ ਭਾਗ ਅਠਾਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ, ਲੱਖਾਂ ਆਦਮੀ ਯੁੱਧ ਵਿਚ ਮਰ ਗਏ, ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨ ਤੇ ਗਿਆਨੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਏ, ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਉਪਰ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਗਿਆ, ਸਗੋਂ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਇਥੋਂ ਤਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਦੀ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦਰੋਪਦੀ ਦੀ ਓਹੋ ਇਕ ਕੌੜੀ ਗੱਲ ਹੈ ।

ਤਲਵਾਰ ਦਾ ਫੱਟ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਫੱਟ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਕੌੜੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਕ ਸਪਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਪਾਸੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਦੂਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਿੱਠੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਕ ਗੁੜ ਦੀ ਭੇਲੀ ਹੈ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਵੱਲ ਖਿਚਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਕਵੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ–

ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸੋਮਾ,
ਡੇਰੇ ਜੀਅ ਜੰਤੂ ਆ ਕੇ ਲਾ ਦੇਂਦੇ ।

ਜਿਥੇ ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਚਸ਼ਮਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਇਨਸਾਨ, ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਸਭ ਉਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਚਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਸੁਭਾਅ ਵਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੱਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਠੱਠਾ ਮਖੌਲ ਕਰ ਲੈਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਠੱਠਾ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਤਕ ਹੋਈ ਨਹੀਂ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ (Thin skinned) ਅਥਵਾ ਪਤਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਜਰਾ ਜਿੰਨੀ ਗੱਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਭ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਫੇਰ ਆਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਝੂਠਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੜੇ ਬੜੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਤੇ ਯੁਕਤੀਆਂ ਘੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਜਾਨ ਛੁਡਾਉਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਦਲੀਲਬਾਜ਼ ਤੇ ਬਾਤੂਨੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਰੇਮ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਆਪਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਰਤਾ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਹੈ ਅਥਵਾ

ਬਹੁਤ ਦਲੀਲਬਾਜੀ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਭੈੜੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪ ਦੀ ਸਚਾਈ ਸੁਸ਼ਲੀਤਾ ਅਕਲਮੰਦੀ ਦੇ ਗੁਣ ਵੀ ਔਗੁਣ ਬਣ ਜਾਣਗੇ । ਆਪ ਪ੍ਰਸੰਨ ਚਿਤ ਰਹੋ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਚਿਤ ਰਖੋ, ਇਹ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ ।

ਸ਼ੀਲਵੰਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਗੁਣ ਆਏ ਗਏ ਦੀ ਪ੍ਰਾਹੁਣਚਾਰੀ (ਮਹਿਮਾਨ ਨਿਵਾਜ਼ੀ) ਹੈ । ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬੜੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬੁਧੀਵਾਨ ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹਿਰਦੇ ਵਾਲੇ ਮਹਾਰਾਜ ਹੋਏ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਕਦੇ ਰਾਜ ਕਾਜ ਦਾ ਗੁਰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਖਿਆ–"ਦੇਗ ਤੇਗ ਦੀ ਫ਼ਤਹਿ" ਅਰਥਾਤ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਲਵਾਰ ਨਾਲ ਫ਼ਤਹਿ ਕਰੋ । ਜਿਸ ਨੇ ਤਲਵਾਰ ਦਾ ਫਲ ਚਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਦਾ ਲੂਣ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਆਪ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, 'ਜਿਸ ਦਾ ਖਾਈਏ ਤਿਸ ਕਾ ਗਾਈਏ ।'

ਹੁਣ ਲੜਾਈ ਭਿੜਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੀਰ ਤਲਵਾਰ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਨਹੀਂ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਅਕਲ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ, ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਅਕਲਮੰਦੀ ਨਾਲ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਥਵਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਕੁੜਿੱਕੀ ਵਿਚ ਫ਼ਸਾ ਕੇ । ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਕਾਨੂੰਨ ਤੇ ਅਦਾਲਤ ਪਾਸੋਂ ਮੀਲਾਂ ਦੂਰ ਭੱਜੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਅੰਦਰ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ, ਇਹ ਦਾਹਵੇਦਾਰ ਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਗਾਲ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਫੇਰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਸ ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਸਾਧਨ ਅਕਲਮੰਦੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਕਲਮੰਦੀ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ–

'ਜੋ ਗੁੜ ਦਿੱਤਿਆਂ ਹੀ ਮਰੇ, ਕਿਉਂ ਬਿਖ ਦੇਈਏ ਤਾਂਹਿ ।"

ਮੈਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸਾਂ ਕਿ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ (ਮਹਿਮਾਨੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ) ਹੈ, ਜੋ ਉਦਾਰਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਕੰਜੂਸ ਤੇ ਸਵਾਰਥੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨ ਕਦੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਸ਼ੀਲਵੰਤ ਅਖਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਵਿਚ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਗੁਣ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਪਰ ਹੁਣ ਕੋਈ 40-50 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪਿਆਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ

ਹੈ । ਵੇਦ ਤਾਂ ਇਹ ਆਖਿਆ ਹੈ:

'ਕੇਵਲੰ ਅੱਤੀ, ਵਿਸ਼ਮ ਅੱਤੀ'

ਅਰਥਾਤ-"ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਹਿਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ।" ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਮਨੁਖਤਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਧਰਮ ਹੈ । ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ, ਹਰ ਕੋਈ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਪਦਾ ਦਿੱਤਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ । ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੀ ਬਰਕਤ ਤੇ ਅਸੀਸ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਘਰ ਧਨ ਮਾਲ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਦਵਾਰਾ ਦੂਰ ਦੂਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਾਕਫੀਅਤ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਨੇੜੇ ਦੂਰ ਕੀਰਤੀ ਤੇ ਸ਼ੋਭਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਂਝ ਵੀ ਜੋ ਆਨੰਦ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਪਿਆਉਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ।

ਹੁਣ ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਲਓ ! ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਰ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਸਾਦਗੀ ਤੇ ਇਹਤਹਾਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦਿਖਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਭਾਜੀ ਪਕਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਨਾਲ ਖੁਆਓ, ਅਥਵਾ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਲਈ ਦੋ ਪਕਾ ਦਿਓ, ਬਹੁਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹਲਵਾ ਖੀਰ ਕੋਈ ਇਕ ਬਣਾ ਦਿਓ । ਘਰ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਭਾਜੀਆਂ ਪਕਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਦ ਬਹੁਤੇ ਅਡੰਬਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ । ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੁਆਉ, ਪਰੇਮ ਪੂਰਵਕ ਖੁਆਓ । ਪ੍ਰਾਹੁਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰੇਮ ਦਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ, ਆਦਰ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸਾਗ, 'ਬਿਨਾਂ ਪਰੇਮ ਦੇ ਹਲਵੇ ਪੂੜੀ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇਰਾ ਹੈ ।

ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਗੁਣਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸੋਚ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਤੱਵ ਪਾਲਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਤੱਵ ਪਾਲਕ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਹੋਵੇਗੀ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕਰਤੱਵਾਂ (ਫਰਜ਼ਾਂ) ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੇਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

1. ਪਤੀ ਵੱਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਕਰਤੱਵ (ਫਰਜ਼)
2. ਸੱਸ ਸਹੁਰੇ ਵੱਲ ,,
3. ਦਿਉਰ ਤੇ ਨਿਨਾਣ ਵੱਲ ,,
4. ਪਤੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਵੱਲ ,,
5. ਸਖੀ ਸਹੇਲੀਆਂ ਵੱਲ ,,
6. ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ, ਪਿੰਡ, ਬ੍ਰਾਦਰੀ ਵੱਲ ,,
7. ਪੇਕਿਆਂ ਵੱਲ ,,
8. ਸੰਤਾਨ ਵੱਲ ,,
9. ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਵੱਲ ,,
10. ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਮੁਥਾਜਾਂ ਵੱਲ ,,
11. ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਵੱਲ ,,
12. ਨੌਕਰਾਂ ਵੱਲ ,,
13. ਦੀਨ ਦੁਖੀਆਂ ਵੱਲ ,,

ਉਹ ਪਤਨੀ ਕਿਵੇਂ ਨੇਕ-ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਤੀ ਤਾਂ ਨੇਕ ਕਹੇ ਪਰ ਨਨਾਣ ਚੰਗੀ ਨਾ ਕਹੇ ਅਥਵਾ ਸਹੁਰੇ ਚੰਗਾ ਕਹਿਣ ਪਰ ਪੇਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਗਿਲਾ ਹੋਵੇ ਆਦਿਕ । ਇਸ ਲਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਭ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਪਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਹਰ ਥਾਂ ਸਿਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸੁਸ਼ੀਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਵਡਿਆਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

1. ਪਤੀ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

ਉਂਞ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤੀ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਪੋਸ਼ਾਕ, ਆਰਾਮ ਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਧਿਆਨ, ਉਸਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਆਏ ਗਏ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ, ਖਰਚਾਂ ਦੀ ਬਚਤ, ਉਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਖਣਾ, ਉਸਦੀ ਆਗਿਆ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨੀ, ਇਹ ਗੱਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਪਤੀ ਕਿਸ ਕਿਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨਾ, ਪਤੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਪਰੇਮ ਅਰਪਣ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ, ਆਪਣਾ ਤਨ ਮਨ ਧਨ ਉਸ ਤੋਂ ਵਾਰਨਾ,

ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਵਿਚ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋਣਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣਾ, ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪਤੀ ਵੱਲ ਇਹ ਕਰਤੱਵ ਹਨ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁਣਵੰਤੀਆਂ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਦੋਂ ਵੱਧ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਦਾਂ ਰਾਜੇ ਆਪਣੇ ਮਹਾਂਮਤ੍ਰੀ ਦੀ । ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਦਿਨ, ਕਿਸ ਵੇਲੇ, ਕਿਸ ਥਾਂ, ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਰਖਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਰੇਮ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਤਿਰਦਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਪਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜਤ ਦਾ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ, ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਦਰ ਲੁਭਾਇਮਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਪਤੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਖਾਣ ਪੀਣ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ, ਇਸ਼ਨਾਨ, ਕਸਰਤ ਸਵਾਸਥ-ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਪਤਨੀ ਦਾ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਪਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਅੰਦਰ ਕਦਰ-ਯੋਗ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗਾ ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਏਨਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖ ਆਰਾਮ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕਿ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ । ਘਰ ਦੀ ਅਜੇਹੀ ਖਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਵਸ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਤੋਂ ਫੁਰਸਤ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਘਰ ਪੁਜਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਲੱਗਾ ਰਹੇ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬ ਪਤਨੀ ਸਮਝਣ ।

ਪਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਲੂਕ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੇਮ ਤੋਂ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਰੱਤੀ ਭਰ ਵੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ 'ਤੇ ਖੇਲ ਜਾਉਗੀਆਂ, ਪਰੰਤੂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਹਿਕਾਉਣ, ਵਰਗਲਾਉਣ, ਧਮਕਾਉਣ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਰਾਜ-ਭਾਗ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਆ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਬੇ-ਵਫ਼ਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੀਆਂ । ਉਹ ਪਤੀ ਕਿੰਨੇ ਬਦ-ਨਸੀਬ

ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਦੇ ਪਤੀਬ੍ਰਤਾ, ਸਤੀ ਜਾਂ ਉਜਲ ਕਰਨੀ ਵਾਲੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ । ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀ ਨਰਕਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਏਸ ਨੁਕਤੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਨਸੀਬ ਸਮਝੇ । ਉਸ ਢੰਗ ਦੇ ਆਲ੍ਹਾ-ਚਲਣ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪਤੀ ਲਈ ਮੈਂ 'ਹਦਾਇਤ ਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵੰਦ' ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ।

'ਖੁਸ਼ ਰਖੋ ! ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ ! : ਇਹ ਅਸੂਲ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੋਹਾਂ ਉਪਰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਦੂਏ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਦੂਏ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕੁਰਬਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿਚ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤਾਰਨੀ ਪਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਖੁਸ਼ੀ ਅਸਮਾਨੋਂ ਨਹੀਂ ਉਤਰਿਆ ਕਰਦੀ । ਖੁਸ਼ੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਅੰਦਰ ਲੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰਜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮਿਹਨਤ, ਸੁਖ ਦਾ ਤਿਆਗ ਮੰਗਦੀ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਐਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਉਪਰ ਆਨੰਦ ਤੇ ਹੁਲਾਸ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ । ਆਮ ਕਰਕੇ ਪਤਨੀਆਂ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਈ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਤਕ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ ਦੀ ਦਿਲੀ ਭੜਾਸ ਕੱਢਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀਆਂ । ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਤੀ ਆਪੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖੂੰਜਾਂ ਨੂੰ ਆਪੇ ਹੀ ਫੋਲਦਾ ਫਿਰੇ । ਭੈਣੋ ! ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਇਹ ਤਾਂ ਪਤੀ ਪਾਸੋਂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਈ । ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਬੁਝਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਅਤਾ ਪਤਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗ ਲੜਾ ਭੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚੁਪ-ਬੁਝਾਰਤ ਦਾ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਕਰਕੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਾਬ-ਖ਼ਿਆਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰੰਤੂ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਪਹਾੜ ਉਸਾਰੀ ਫਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਪਤੀ ਉਪਰ ਇਹ ਜ਼ੁਲਮ ਹੈ । ਤਾਹੀਓਂ ਮਰਦ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੀਵੀਆਂ ਦੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਾਂ ਭੀ ਨਹੀਂ ਅੱਪੜਿਆ ।

ਫਿਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅੱਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਦੇਵਤਾ ਕਿਸੇ

ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਆਪ ਪਾਸੋਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰਾਇ ਭੀ ਕਾਇਮ ਕਰ ਰਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਏਨਾ ਹੀ ਉੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 'ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਸਮਝੋ ਜਾਂ ਬੜਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਛੱਡੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਨਤੀਜਾ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਬੇਦਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਸਖ਼ਤ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ । ਪਤੀ ਦਾ ਵਜ਼ੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹੈਸੀਅਤ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਨੇਕ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਵੇ । ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਆਨੇ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਹਾਫ਼ਿਜ਼ ਕਵੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :-

ਹਾਫ਼ਿਜ਼ ! ਤੇਰਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਤਾਂ ਬੱਸ ਕੇਵਲ ਮਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੱਸਣੀ ਹੈ ।

ਉਹ ਸੁਣ ਲਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਸੁਣੇ, ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ?

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਗੱਲ ਜੇ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖਦਾ ਤਾਂ ਸੰਥਾ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । 'ਨਿਸ਼ੰਗ-ਪੁਣੇ ਦੀ ਵੀ ਇਕ ਹੱਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ' ਨਿਸ਼ੰਗ-ਪੁਣੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਟੱਪ ਜਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਰਾਜੇ ਅਤੇ ਵਜ਼ੀਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਜਾਂ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਮਨਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੱਠ-ਧਰਮੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਾ ਲਵੋ ! ਗੱਲ ਗੱਲ 'ਤੇ ਰੁਸ ਰੁਸ ਬਹਿਣਾ ਤਾਂ ਏਡਾ ਵੱਡਾ ਔਗੁਣ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ।

ਜੇਕਰ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਸਾਂ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਆਣਪ ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਘਰ ਕਰ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕ ਇਕ ਅੱਖਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੇਗਾ ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਦੇਵ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵਿਆਹਿਆਂ ਆਉਣਾ ਉਸ ਦੇ ਉੱਚਾ ਉਠਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇ । ਆਪਣੇ ਹੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ । "ਕੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਪਹਿਲੋਂ

ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੁਖੀ ਹੈ ? ਕੀ ਉਹ ਸਾਕਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਲੂਕ, ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਦੀ ਖ਼ਿਦਮਤ , ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ, ਧਰਮ ਕਰਮ, ਦਾਨ ਪੁੰਨ, ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਨਾਲੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਦਿ ਕਸੌਟੀਆਂ ਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਹੈ ? ਜੇਕਰ ਸੱਚਮੁਚ ਬਿਹਤਰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕਾਮਯਾਬ ਵਜ਼ੀਰ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਲਾਇਕੀ ਤੇ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

2. ਸੱਸ ਸਹੁਰੇ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਵਾਂਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨਾ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਗਿਆ ਪਾਲਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ 'ਤੇ ਸੱਸ ਸਹੁਰਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਉਤਰੀ ਦੇਵੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਣ । ਸੱਸ ਸਹੁਰੇ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ ਬੱਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ, ਨੂੰਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਭੜਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਹੈ, ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿਖਾਓ । ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਐਨੀ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ ਕਰੋ, ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਧੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਣ । ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਇਤਨੀਆਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕਦੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਪਾਲਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਢਿਲ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ, ਇਹ ਬੇਸਬਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਥੋੜ੍ਹੀ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਗੱਲ ਉਪਰੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂ-ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਢੰਗ ਹੈ ! "ਤਨੋ ਮਨੋ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼, ਸੋਭਾ, ਸਤਿ ਬਚਨ ਕਰਦੇ ਜਾਓ," ਬਸ, ਫੇਰ ਆਨੰਦ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੈ ।"

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਈ ਲੋਕ ਕੁਝ ਕੰਜੂਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਆਦਿਕ ਦੇ ਉਪਰ ਟੀਕਾ ਟਿੱਪਨੀ ਕਰਨਗੇ, ਇਹ ਵੀ ਆਖਣਗੇ ਕਿ "ਸਾਡਾ ਬੇਟਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੂੰਹ ਨੇ ਸਾਰੇ ਘਰ ਉਪਰ ਕਬਜ਼ਾ ਜਮਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਘਰ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ।" ਪਰ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਉੱਤਰ ਹੈ, ਤਨ ਮਨ ਨਾਲ

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟਹਿਲ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਸਤੱਤ ਵਡਿਆਈ ਕਰਦੇ ਜਾਓ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁਧ ਉਭਾਰਨ, ਪਰ ਅੰਤ ਸੱਚ ਦੀ ਹੀ ਜੈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਆਪ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਜ਼ਰੂਰ ਫਲ ਲਿਆਵੇਗਾ । ਪਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਦੇ ਸੱਸ ਸਹੁਰੇ ਦਾ ਗਿਲਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਤੋਂ ਨਾ-ਫੁਰਮਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਪਤੀ ਨਾ-ਫੁਰਮਾਨੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨੇਕ ਹਦਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਵੱਡਾ ਦਿਲ ਤੇ ਕੁਝ ਹੌਸਲਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ! ਅੰਤ ਵਿਚ ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਆਪ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਬੜਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਨਿਕਲੇਗਾ ।

3. ਦਿਓਰ ਤੇ ਨਨਾਣ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

ਜੇਠ ਤੇ ਜੇਠਾਣੀ ਨਾਲ ਉਹੋ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੱਸ ਸਹੁਰੇ ਨਾਲ ਕਰੋ । ਛੋਟੇ ਦਿਓਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੱਕਾ ਭਾਈ ਸਮਝੋ ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਆਪ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਵਿਦਿਆ, ਪੌਸ਼ਾਕ ਤੇ ਜੇਬ-ਖ਼ਰਚ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖੋ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਉਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤਾੜਨਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਵੱਸ ਲੱਗਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਈ ਪਾਸ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਲਾਓ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਦਾਮ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣ ਕੇ ਰਹੇਗਾ ! ਜੇ ਦਿਓਰ ਜਵਾਨ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹ ਨਹੀਂ, ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਵੱਡੇ ਭਾਈ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭੀ ਵਿਆਹ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਜਦ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੈਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣ ਦੇਵੇਗਾ । ਉਹ ਮੂੰਹੋਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹੇਗਾ ਪਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਰੇ ਪਰੇ ਰਹਿਣਾ, ਕਦੀ ਕਦੀ ਸਿੱਧੇ ਮੂੰਹ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਪੌਸ਼ਾਕ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਯਾਰਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਿਰਨਾ, ਦੇਰ ਨਾਲ ਘਰ ਆਉਣਾ ਆਦਿਕ, ਛੇਤੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਿਓਰ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦੇਣਾ ਅਥਵਾ ਦਿਓਰ ਦੇ ਪ੍ਰਦੇਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਰਖਣਾ, ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀ ਤੰਗ-ਦਿਲੀ, ਸਵਾਰਥ-ਸਿੱਧੀ, ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ, ਨੋਕ-ਝੋਕ ਤੇ ਗੱਲ-ਗੱਲ 'ਤੇ ਸੜੂੰ-ਸੜੂੰ, ਕੜੂੰ-ਕੜੂੰ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਆਫ਼ਤ ਮੁੱਲ

ਲੈਣਾ ਹੈ । ਜੇ ਐਸੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਰ ਮੱਥੇ 'ਤੇ, ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਿਓਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਭਰਜਾਈ ਉੱਪਰ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਆਨੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੋਵੇ. ਇਸ ਅਰਸੇ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇਠਾਣੀ ਦਰਾਣੀ ਦੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅੰਦਰ ਭਿੰਨਤਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਯਤਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਦੋਹੀਂ ਧਿਰੀਂ ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਘਰ ਬਣਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅੱਜ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ-ਸੱਠ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਪੋਤਿਆਂ-ਪੜਪੋਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਤਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਭਾਈ-ਭਾਈ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸੌ ਘਰਾਣਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਇਕ ਦੋ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਦੇਵਤਿਆਂ ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਹੈ ਪਰ ਵੇਖੰਣ ਵਿਚ ਅੱਜ ਕੱਲ ਜੋ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਝਗੜੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਜੁਗ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਭੀ ਨਹੀਂ; ਪਹਿਲੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਭਾਈਆਂ-ਭਾਈਆਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆ, ਸੁਭਾਅ ਆਮਦਨੀ ਤੇ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਐਨਾ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਹੈ । ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਭ ਭਰਜਾਈਆਂ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਘਰਾਣਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਆਈਆਂ ਹੋਣ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ਰਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ (Joint Family System) ਲਗਭਗ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਏਨਾ ਲਿਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਜਤਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਤੇ ਰੱਬੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਐਨ ਅਨੁਕੂਲ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਭਨੀਕ ਹੈ ।

ਨਨਾਣ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਨਿੱਕੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਧੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਕੰਵਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੈ, ਤਦ ਧੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਰਕਤ ਪਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਭੁੱਖੀ ਹੈ. ਦਿਨ ਦਿਹਾਰ ਹੋਵੇ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਦੇ ਹੱਥ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਫਲ ਮਿਠਾਈ, ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਅਥਵਾ ਕੁਝ ਨਕਦੀ ਭਿਜਵਾ ਦਿੱਤਾ ਕਰੋ । ਉਹ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਖੁਸ਼ ! ਆਖਦੇ ਹਨ, ਧੀ ਧਿਆਣੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਪੁੰਨ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਾਨ ਵੀ । ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਉਹ ਆਪ ਦੀ

ਹਜ਼ਾਰ ਵਡਿਆਈ ਕਰੇਗੀ । ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਹ ਨੂੰ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਭੇਜਣਾ ਤੇ ਖ਼ਾਤਰ ਤਵਾਜ਼ਿਆ ਕਰਨੀ ਸੁਘੜ ਤੇ ਪਰਬੀਨ ਪਤਨੀ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ।

4. ਪਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਤੱਵ

ਪਤੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦਾ ਦਿਲ ਮੁੱਠੀ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ (ਮਿੱਠਾ ਬੋਲ, ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਤੇ ਸੇਵਾ ਟਹਿਲ) ਬਥੇਰੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹ ਨਹੀਂ । ਹਾਂ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਤੰਗ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਪਾਸੋਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਰਕਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਣ, ਤਦ ਨੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ । ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਬੁਰਾ, ਕਰਜ਼ਾ ਦੇਣ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬੁਰਾ । ਘਰੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਰੁਪਿਆ ਦੇਣਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਮਿਲਨ 'ਤੇ ਉਲਟਾ ਦਿਲ ਸਾੜਨਾ ਇਹ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਦਾ ਫਲ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਵਾਪਸ ਮੰਗੋ ਤਾਂ ਵੈਰ ਮੁੱਲ ਲਓ । ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ ਧਰਮ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੈਂ ਇਕ ਅਸੂਲ ਬਣਾਇਆ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਅਸੂਲ ਉਪਰ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੜੇ ਸੁਖੀ ਹਨ । ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਐਨੀ ਰਕਮ ਕਰਜ਼ਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਕਿ, ਜੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਵੀ ਮਿਲੇ, ਤਦ ਰੰਜ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਸਾਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਦੂਰ ਨੇੜਾ ਦੇਖ ਕੇ ਜਿੰਨੀ ਰਕਮ ਦੇਣ ਲਈ ਦਿਲ ਉਗਾਹੀ ਦੇਵੇ, ਕੇਵਲ ਓਨੀ ਹੀ ਰਕਮ ਦਿਓ । ਕਦੀ ਉਹ ਸਾਈਕਲ, ਬਰਤਨ, ਮੰਜੀ, ਘੋੜਾ, ਗੱਡਾ ਆਦਿਕ ਭੀ ਮੰਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਂ ਮਿੱਠੀ ਬਾਣੀ, ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਤੇ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ ਆਦਰ ਸਤਿਕਾਰ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

5. ਸਹੇਲੀਆਂ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

'ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਪਛਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।' ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਟ ਕੁਟ ਕੇ ਸਚਾਈ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਚੰਗਾ ਚੰਗੇ ਪਾਸ ਬੈਠੇਗਾ, ਮੰਦਾ ਮੰਦੇ ਪਾਸ, ਅਕਲਮੰਦ ਅਕਲਮੰਦ ਕੋਲ, ਗਵਾਰ ਗਵਾਰ ਕੋਲ । ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਵਾਲੇ ਅਦਮੀ ਪਾਸ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਲੋਕ ਇਹੀ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਚਰਨ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੋ ਬਦਮਾਸ਼, ਭੈੜੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ, ਗੱਲ ਗੱਲ 'ਤੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ, ਦਗਾਬਾਜ਼ ਫਰੇਬੀ ਤੇ ਗਾਲੜੀ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣਾ ਰਖਣਗੇ, ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਓਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਐਬੀ ਸਮਝਣਗੇ । ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਲਾਸ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਰਦਾ ਸਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿਖਣਗੇ ਹੀ । ਨਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਲੇ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਤ੍ਰਤਾ ਗੰਢਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਸਾਂ । ਬਸ, ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਖੀ ਸਹੇਲੀ ਬਨਾਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਹਮ-ਖਿਆਲ, ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ, ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਵੰਡਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਜੀਵਨ ਬੇਹੱਦ ਰੁੱਖਾ ਤੇ ਫਿੱਕਾ ਰਹੇਗਾ, ਕੋਈ ਮਨ ਦੀ ਮੀਤ ਸਹੇਲੀ ਲੱਭਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਜਰਬੇਕਾਰ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਵਾਲੀ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਦਿਲ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਮਹੁੱਲੇ ਵਿਚ ਮੰਨੀ ਹੋਈ ਨੇਕ ਤੇ ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਵਾਲੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਣ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਸਖੀ ਸਹੇਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਤੇ ਨਾ ਐਵੇਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦਾ ਹਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਜਲਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ 'ਇਸ ਸਹੇਲੀ ਨਾਲੋਂ ਦੁਸ਼ਮਨ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ।'

ਉਹ ਪਤਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਕਿਸਮਤ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੱਸ ਜੇਠਾਣੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਨਨਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਫਾਇਦਾ ਹੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ । ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੇ ਦਰੱਖਤ ਕੋਲ ਜਾਓ ਫਲ ਤੇ ਛਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਣਗੇ, ਜੇਕਰ ਫਲ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਛਾਂ ਕਿਤੇ ਗਈ ਨਹੀਂ । ਪਤਨੀ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਆਪਣੇਂ ਤੋਂ ਵਡਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੇ । ਆਪਣੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਸਹੇਲੀ ਭੀ ਘਾਟੇ ਦਾ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੁਖਦਾਇਕ ਤੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸਹੇਲੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪੁਚਾਓ। ਦਿਲ ਦੀ ਮਹਿਰਮ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਲਿਆਕਤ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਹੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਧ।

ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਹੇਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਬਾਤੂਨੀ ਗਾਲੜ ਹੋਣ, ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਦੀ ਚੁਗਲੀ, ਨਿੰਦਿਆਂ ਬੁਰਿਆਈ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇ। ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵੱਲੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਇਕ ਵੱਲ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਜਾਂ, ਇਹ ਖਾ ਉਹ ਖਾ, ਇਹ ਖਰੀਦ ਉਹ ਖਰੀਦ ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਬੋਲਣ, ਫਿਰਨ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਚਸਕਾ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਗਰਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਆਪ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਸਹੇਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ।

ਜੋ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਹੇਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੇਣ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਲੈਣ ਦੇਣ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੂਸਰੀ 'ਤੇ ਨਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਪਰ ਕਈ ਸਹੇਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਆਰੀਆਂ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਰ ਜ਼ਮਾਨੇ ਤੇ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਸਹੇਲੀ ਕੋਹਿਨੂਰ ਹੀਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਲੱਭ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਇਹ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਭੈਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕੇ ਕੰਮ ਆਵੇ। ਵਕਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਤੀ ਭੀ ਆਪ ਨੂੰ ਐਸੀ ਨੇਕ ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਚਾਨਣੇ ਵਿਚ ਆਪ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸਹੇਲੀ ਬਣਾ ਸਕੋਗੀਆਂ। ਹਾਂ, ਬਸ ਇਕ ਦੋ ਹੀ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਦੋ ਚੰਗੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਹੀ ਬਥੇਰਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਵੀ ਇਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। "ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਅਤੇ 33 ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਤੱਵ" ਦੇ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੈ ਉਪਰ ਕਾਫੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਲੱਗਦੇ ਹੱਥ ਉਸ ਨੂੰ ਭੀ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ।

6. ਆਂਢ ਗਵਾਂਢ, ਪਿੰਡ, ਬਰਾਦਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ

"ਹਮਸਾਏ, ਮਾਂ ਪਿਉ ਜਾਏ"-ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿਧ ਅਖਾਣ ਹੈ। ਹਮਸਾਇਆਂ (ਗੁਆਂਢੀਆਂ) ਨੂੰ ਭਾਈ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵੈਸਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਬਾਬਤ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਤੀ ਦੇ ਰੁਪਈਏ ਅਥਵਾ ਔਹਦੇ ਦਾ ਘੁਮੰਡ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਰੱਬ ਨਾ ਕਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ 'ਗਰੀਬੀ' ਅਥਵਾ ਮਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਕਾ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਦੁੱਖ ਦਲਿੱਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਉਦਾਰਤਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਹਮਦਰਦੀ ਤੋਂ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰੰਤੂ ਗਰੀਬ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਏਨਾ ਨੀਵਾਂ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ "ਗਰੀਬ ਦੀ ਜੋਰੂ ਜਣੇ ਖਣੇ ਦੀ ਭਾਬੀ" ਵਾਲਾ ਮਾਮਲਾ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਗੁਆਂਢ ਨਾਲ ਅਣ-ਬਣ ਹੋਣੀ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਕਲੇਸ਼ ਤੇ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਗੁਆਂਢ ਭੈੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੁਪ ਹੀ ਭਲੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਖੜਾ ਕਰਨਾ ਨੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸੋਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਿਆਂ ਨਾਲ ਹਰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲਓਗੇ, ਤਾਂ ਐਸੀ ਮਾੜ੍ਹੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

7. ਆਪਣੇ ਪੇਕੇ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ

ਸਹੁਰੇ ਆ ਕੇ ਪੇਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਐਸੀ ਗੱਲ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਜੀ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਘਰ ਭੱਜੀ ਜਾਏ। ਦੋਨੋਂ ਗੱਲੀਂ ਅਤਿ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਸਹੁਰਿਆਂ ਦੀ ਬਦਖ਼ੋਈ ਪੇਕੇ ਕਰੋ, ਨਾ ਪੇਕਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਸਹੁਰੇ ਕਰੋ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਘਰ ਵਿਆਹਿਆ ਹੈ ਤਦ ਪੇਕੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਐਸੀ ਅਮੀਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਬਾਪ ਆਪਣੀ ਹੇਠੀ ਤੇ ਨਿਰਾਦਰੀ ਸਮਝਣ ਤੇ ਜੇ ਗਰੀਬ ਘਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਦ ਤਾਹਨੇ ਮਿਹਣਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨੱਕ ਜਿੰਦ ਨਾ ਲੈ ਆਓ। ਜੋ ਹੋਣਾ ਸੀ, ਸੋ ਹੋ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲਿਆਕਤ ਨਾਲ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ

ਭੁਲਾਈ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿਓ । ਭਰਾ ਭਰਜਾਈ ਪਾਸੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲਾਲਚ ਨਾ ਰਖੋ, ਇਹਨਾਂ ਪਾਸ ਜਾ ਕੇ ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ ਡੇਰੇ ਵੀ ਨਾ ਲਾ ਲਓ । ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਚੰਗੇ ਸਲੂਕ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਸੱਦ ਭੇਜਣ ਦੀ ਚਾਹ ਬਣੀ ਰਹੇ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਉਂ ਭੀ ਬਦਨਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਪਤੀ ਦੀ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਭਾਈਆਂ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲੱਤੇ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਖਰਚ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨੇਕ ਨਾਮੀ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਭਾਈਆਂ ਭੈਣਾਂ ਅਥਵਾ ਭਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ । ਨਾ ਐਸਾ ਕਰੇ ਕਿ ਹਰ ਦੂਜੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਪੇਕਿਆਂ ਅਥਵਾ ਪੇਕੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ ਹੀ ਲਿਖਦੀ ਰਹੇ । ਨਾ ਐਸਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਛੇ-ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਧ ਹੀ ਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ । ਹਰ ਗੱਲ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੋਵੇ, ਪੇਕਿਆਂ ਵੱਲ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਥੋਂ ਦੇ ਗਲੀ ਮਹੱਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਓਹਦੀ ਖਾਤਰ ਤਵਾਜ਼ਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਇਸ ਵਿਚ ਆਪ ਦੇ ਪੇਕੇ ਸਹੁਰੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਸੋਭਾ ਹੈ । ਪਰ ਪਰਾਏ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਬਹੁਤ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਭੀ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ । ਸ਼ਰਮ ਹਯਾ ਬਣਾਈ ਰਖਣੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ ।

8. ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ

ਔਲਾਦ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਆਚਰਨ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਜਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਉੱਨਤੀ ਦੀ ਆਪ ਵਲੋਂ ਖਾਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਹੱਸਮੁਖ ਤੇ ਜਿੰਦਾ ਦਿਲ ਹੋਣ, ਨਾ ਕਿ ਹਰ ਛੋਟੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਰੋ ਪੈਣ ਵਾਲੇ, ਤੇ ਅੱਗ-ਭਬੂਕਾ ਹੋ ਉਠਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ, ਇਹ ਸਭ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਕਿਸ਼ਤੀ ਲਈ ਚਪੂ । ਅਕਸਰ ਕਰਕੇ ਮਾਪੇ ਸਖਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਅਤੇ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਰਮੀ ਵਰਤਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸਖਤੀ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਰਖਪੁਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਢੀਠ ਅਤੇ ਅਣਮਨ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਿੜਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੱਸ ਵਿਚ ਆ ਖਲੋਂਦੀ

ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਦੀ ਦਾਦੀ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਏ, ਤਾਂ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰਫਦਾਰ ਬਣ ਕੇ ਸੱਸ ਨਾਲ ਖਾਹ ਪਾਹ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਦੀ ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਤੇ ਦਾਦੀ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਲਈ ਸ਼ਹਿ ਦੇ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਉਪਰ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲੀ ਦਾ ਭੀ ਅਸਰ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਹੋਸ਼ ਤੇ ਹੌਸਲੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਅਸੂਲ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਭੇਟਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ—

(ਇਹ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਇਕ ਸਲੋਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ)

"ਪੰਜ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਖੋ ! ਕਦੀ ਹੱਥ ਨਾ ਉਠਾਓ । ਦਸ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਦੀ ਗਰਮੀ ਕਦੀ ਨਰਮੀ । ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤਕ ਖ਼ੂਬ ਠੱਪ ਚੰਡ ਕੇ ਰਖੋ । ਜਦ ਮੁੰਡਾ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਸੋਲ੍ਹਵੇਂ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿਚ ਪੈਰ ਰਖੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿੱਤਰ ਅਥਵਾ ਸਹੇਲੀ ਵਰਗਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰੋ ।"

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ 12-14 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਉਹੀ ਤਾਂ ਬਣਨ ਵਿਗੜਨ ਦੇ ਦਿਨ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਨਾਲ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਜਾਰੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਭੀ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਮੋੜਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਫ਼ਸੀਲ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਿਆਦਾਇਕ ਹੈ । ਵਿਹਲ ਮਿਲਿਆਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਲਿਖਾਂਗਾ ਤੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਾਂਗਾ । ਹਾਲਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਹਮਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਚੇ ਦੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਰਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰਨ ਲਈ "ਹਦਾਇਤਨਾਮਾ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਬਚਗਾਨ" ਉਰਦੂ, ਹਿੰਦੀ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ । ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਨਾਮ "ਗਰਭਵਤੀ ਪਰਸੂਤਾ ਅਤੇ ਬਾਲਕ" ਹੈ । ਸਵਾ ਦੋ ਸੌ ਸਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ । ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਨੂੰ 1974 ਵਿਚ ਇਕ ਕਿਤਾਬ

ਨਾਮ "ਹਾਮਲਾ, ਜੱਚਾ ਤੇ ਬੱਚਾ" ਛਾਪੀ ਗਈ ਸੀ ।

9. ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

ਇਹ ਉਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਦੇ ਸਾਡਾ ਸਿਰ ਆਦਰ ਨਾਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰਬ-ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਬਣਾਇਆ, ਅਕਲ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ, ਦਿਲ ਦੀ ਦੌਲਤ ਨਾਲ ਮਾਲਾ ਮਾਲ ਕੀਤਾ, ਅੱਖ, ਕੰਨ, ਨੱਕ ਤੇ ਜੀਭ ਬਖਸ਼ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਹਾਵਨੇ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ, ਰਸੀਲੇ ਗੀਤਾਂ, ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਫੁੱਲਾਂ ਤੇ ਸੁਆਦਲੇ ਮੇਵੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ੀ । ਅੱਗ, ਸੂਰਜ, ਚੰਨ, ਸਮੁੰਦਰ, ਪਾਣੀ ਆਦਿਕ ਸਾਡੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਬਣਾਏ । ਚੰਗੇ ਤੇ ਮੰਦੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਅਕਲ ਬਖਸ਼ੀ । ਬਾਲਪਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਹਿਤ ਮਾਂ ਦੇ ਥਣਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਦਰਿਆ ਵਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਪਲ ਪਲ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਠੀਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਹਰ ਬੇਨਤੀ ਮੰਜੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਰਾ ਅਹਿਸਾਨ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਜ਼ਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਉਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਮੇਹਰਬਾਨੀਆਂ ਤੇ ਦਾਤਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਹਨ , ਕਦਮ ਕਦਮ ਅਤੇ ਗੱਲ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਅਹਿਸਾਨ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ । ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਵਿਚ, ਸੁਖ ਵਿਚ, ਖਾਂਦਿਆਂ ਪੀਂਦਿਆਂ, ਉਠਦਿਆਂ, ਬੈਠਦਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ, ਸੁੱਤਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚੇਤੇ ਰਖੀਏ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰਖਦੇ ਹੋ । ਸਗੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ । ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ । ਉਸਦੀਆਂ ਮਿਹਰਾਂ ਲਈ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰੋ । ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਬਲ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਗੋ, ਸ਼ੁੱਭ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਸੁੰਦਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਚੇਤਾ ਆ ਜਾਏ, ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ । ਘਰ ਵਿਚ ਧਨ-ਮਾਲ ਡੰਗਰ ਢੋਰ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਭੇਜੀਆਂ ਹਨ । ਜੇ ਕੋਈ ਕੱਸ਼ਟ ਆਏ, ਤਦ ਵੀ ਉਸੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹੋ ਹੀ

ਇਸ ਨੂੰ ਮੇਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਧਨਵਾਨ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਨ ਦੌਲਤ ਨੇ ਚੁੰਧਿਆ ਰਖਿਆ ਹੈ, ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਭਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹਨ—

"ਵੋਹ ਜੋ ਸਭ ਕੁਛ ਰਖਤੇ ਹੈਂ, ਤੇਰੇ ਸਿਵਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ।

ਉਨ ਪੈ ਹੰਸਤੇ ਹੈਂ, ਜੋ ਕੁਛ ਰਖਤੇ ਨਹੀਂ ਤੇਰੇ ਸਿਵਾ ।"

ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਅਮੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਇਹਨਾਂ ਉਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਦਇਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਜਿਹਾ ਕਿ :-

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਗੁਰੂ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ, "ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ" ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ—

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਖਾਹਿ ॥
ਤਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਰਖੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਗੰਧਤ ਤਨਿ ਲਾਵਹਿ॥
ਤਿਸ ਕਉ ਸਿਮਰਤ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਸਹਿ ਸੁਖ ਮੰਦਰਿ ॥
ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਇ ਸਦਾ ਮਨ ਅੰਦਰਿ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗ੍ਰਿਹ ਸੰਗ ਸੁਖ ਬਸਨਾ ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਰੰਗ ਰਸ ਭੋਗ ॥
ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗ ॥੧॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਟ ਪਟੰਬਰ ਹੰਢਾਵਹਿ ॥
ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਕਤ ਅਵਰ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸੇਜ ਸੋਈਜੈ ॥
ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਤਾ ਕਾ ਜਸੁ ਗਾਵੀਜੈ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝੁ ਸਭੁ ਕੋਊ ਮਾਨੈ ॥
ਮੁਖਿ ਤਾ ਕੋ ਜਸੁ ਰਸਨ ਬਖਾਨੈ ॥
... ...

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਓਲਾ ਰਹਤ ॥
ਮਨੁ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਸਗਲੇ ਛਿਦ੍ਰ ਢਾਕੇ ॥
ਮਨ ਸਰਨੀ ਪਰੁ ਠਾਕੁਰ ਪ੍ਰਭ ਤਾ ਕੈ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਈ ਦ੍ਰੁਲਭ ਦੇਹ ॥
ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰੇਹ ॥੩॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਭੂਖਨ ਪਹਿਰੀਜੈ ॥
ਮਨ ਤਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਕਿਉ ਆਲਸੁ ਕੀਜੈ ॥
... ...
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਾਗ ਮਿਲਖ ਧਨਾ ॥
ਰਾਖੁ ਪਰੋਇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨੇ ਮਨਾ ॥
ਜਿਨ ਤੇਰੀ ਮਨ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥
ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸਦ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਈ ॥
... ...
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪੁ ॥
ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੂਪੁ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਨੀਕੀ ਜਾਤਿ ॥
ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਦਿਨ ਰਾਤਿ ॥
... ...
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸਨਾ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸਹਜੇ ਬਸਨਾ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹਸਤ ਕਰ ਚਲਹਿ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੰਪੂਰਨ ਫਲਹਿ ॥
... ...
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸੰਸਾਰਿ ॥
ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਮੂਲ ਨ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰਿ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਪਰਤਾਪੁ ॥
ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਤੂ ਤਾ ਕਉ ਜਾਪੁ ॥
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ॥
ਤਿਸਹਿ ਜਾਨੁ ਮਨ ਸਦਾ ਹਜੂਰੇ ॥
... ...
ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਜਾਪੁ ਜਪੈ ਜਪੁ ਸੋਇ ॥੭॥

ਸੋ ਮੈਂ ਅਮੀਰ ਭੈਣਾਂ ਪਾਸ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗੀਤਾ, ਉਪਨਿਸ਼ਦ, 'ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ' ਤੇ 'ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ', ਆਦਿ ਦਾ ਪਾਠ ਨੇਮ ਨਾਲ ਨਿਤ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਭਗਤੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾ ਸੁਣਾ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਭਗਤ ਬਨਾਉਣ ।

ਸੱਚੇ ਕਾਮਲ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪੁੱਜੇ ਹੋਏ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਤੇ ਖਿਆਲ ਸੁਣਨ ਲਈ 'ਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ' ਸਤਿਸੰਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਾਧੂ ਸੰਤ, ਪੀਰ ਫਕੀਰ ਸਭ ਮਜ਼ੁਬਾਂ ਵਿਚ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨੇਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਿਬਾਸ, ਗੇਰੂਏ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਵਿਦਿਆ ਵਗੈਰਾ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਕਈ ਐਸੇ ਬਗਲੇ ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਇਜ਼ਤ, ਇਸਮਤ ਧਨ, ਮਾਲ ਤੇ ਛਾਪਾ ਮਾਰਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ । ਇਹ ਲੋਕ 'ਅਮੀਰ ਲਾ-ਵਾਰਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ' ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਅਸੂਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ—

"ਚੇਲਾ ਚਾਂਟਾ ਕਭੀ ਨ ਮੂੰਡੇ ਜਬ ਮੂੰਡੇ ਤੋ ਚੇਲੀ ।
ਚੇਲਾ ਦੇਗਾ ਧੇਲਾ ਪੈਸਾ, ਚੇਲੀ ਦੇਗੀ ਥੈਲੀ ।"

ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਧੋਖੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ! ਭਰੋਸੇ ਲਾਇਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਤਾਂ ਪਤੀ ਦੇਵ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਅਮਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ ਕਰਵਾ ਲਵੋ ।

ਸੱਚ ਬੋਲੋ, ਪਰਾਏ ਹੱਕ ਵੱਲ ਨਜ਼ਰ ਭਰ ਕੇ ਭੀ ਨਾ ਤੱਕੋ । ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਵਾਕ ਹੈ—

"ਹੱਕ ਪਰਾਇਆ ਨਾਨਕਾ ਉਸ ਸੂਅਰ ਉਸ ਗਾਏ ॥"

ਅਰਥਾਤ ਪਰਾਇਆ ਧਨ ਮੁਸਲਮਾਨ ਲਈ ਸੂਅਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰਾਮ ਖਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਹਿੰਦੂ ਸਿੱਖ ਲਈ ਗਊ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਕਰੋ, ਧਰਮ ਕਿਰਤ ਤੇ ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਵੱਧ ਧਨ ਪੈਦਾ ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਤੋਂ ਛੁਟ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਲ ਅੱਖ ਨਾ ਚੁਕੋ । ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਿਮਾਂ ਤੇ ਡਿੱਠੇ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ

ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾਉ, ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ ਨਾ ਬਣੋ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਅਸਬੀ ਬਣੋ । ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਇਕਬਾਲ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਈ ਨੂੰ ਵੇਖ ਵੇਖ ਸੜਦੇ ਭੁਜਦੇ ਨਾ ਰਹੋ । ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖੋ (ਮਨ ਜੀਤੇ ਜਗ ਜੀਤ) ਖੋਟੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਬਹਿਣੀ ਨਾ ਬਹੋ । ਸਭ ਨਾਲ ਨੇਕੀ ਦਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰੋ, ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਦੁਖੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਵਰਤਾਅ ਕਰੋ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੁਕਮ ਇਹੋ ਹਨ ਅਤੇ ਨੇਕ ਪਿਆਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

੧੦. ਨਿਰਧਨ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਕਰਤੱਵ

ਦਾਨ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਟਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਘਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਮਦਨ ਦੇ ਸੌ ਰੁਪਏ ਪਿੱਛੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਰੁਪਏ ਜ਼ਰੂਰ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਦੇਖ ਲਉ, ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਚਾਰ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਦਾਨ ਕੁਪੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਨਪੜ੍ਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਗੇਰੂਏ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧੂਆਂ ਅਥਵਾ ਦੂਜੇ ਫਕੀਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਹੱਟੇ ਕੱਟੇ ਮੁਸ਼ਟੰਡੇ ਜੋ ਭਿਖ ਮੰਗਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਹਰਾਮਖੋਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਇਸ ਵੇਲੇ 46 ਲੱਖ ਮੰਗਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਉੱਪਰ ਪਲ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਮੌਜਾਂ ਉਡਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਕਈ ਮੰਦਰਾਂ ਦੇ ਮਹੰਤ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਬਣਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਹਾਥੀਆਂ 'ਤੇ ਮੋਟਰਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਮਖਮਲ ਤੇ ਜ਼ਰੀ ਦੇ ਵਿਛਾਉਣੇ ਉੱਪਰ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਦੇਸ .ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਸਦਾਚਾਰ ਦੀ ਬੜ੍ਹੋਤਰੀ ਤੇ ਧਰਮ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਲਾਭ ? ਇਹ ਭੁੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪੁੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪੁੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਗਰੀਬ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਸੀਸ ਆਪ ਨੂੰ ਅਕਸੀਰ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਵੇਗੀ, ਹਿਮਾਲਾ ਪਰਬਤ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਵੇਗੀ, ਹਿਮਾਲਾ ਪਰਬਤ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੀਂਹ ਨੂੰ ਕੀ ਅਸੀਸ ਦੇਵੇਗਾ ? ਮੀਂਹ ਨੂੰ ਅਸੀਸ ਦੇਵੇਗਾ, ਬੀਕਾਨੇਰ, ਰਾਜਿਸਥਾਨ ਦੀ ਤਪਦੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ । ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲ-ਬੱਚੇਦਾਰ ਅਤੇ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਹੱਥ ਟਡਿਆਂ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਚੰਗਿਆਂ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਚਾਰ ਹੋਈਆਂ ਵਿਧਵਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪਾਸੋਂ ਕੁਛ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ, ਫਾਕੇ (ਭੁੱਖ) ਕੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਕਈ ਯਤੀਮ (ਅਨਾਥ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰਾਂ ਉਤੋਂ ਮਾਂ ਪਿਉ ਦਾ ਹੱਥ ਉਠ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਰ ਦਰ ਧੱਕੇ ਖਾਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਦੀ ਥੁੜ੍ਹ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਵਾਨ ਧੀਆਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਹੰਝੂ ਰੋ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਪਤੀ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਿਚੋਂ, ਜੇ ਨੌਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਿਚੋਂ, ਆਪਣੇ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਨ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਹਕਦਾਰ ਸਮਝੋ, ਆਪ ਪਾਸ ਉਸ ਦੀ ਹਾਜਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ । ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਗੁਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਅਥਵਾ ਲੱਥਾ ਪੁਰਾਣਾ ਕੱਪੜਾ, ਭਾਂਡਾ, ਬਰਤਨ ਅਥਵਾ ਮਿਹਨਤ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਲੈ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ-"ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਦਿਓਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਮਿਲੇਗਾ । ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲ ਜਾਏਗਾ ।" ਵੱਡਾ ਉਹ ਨਹੀਂ, ਜਿਸਦੇ ਪਾਸ ਧਨ ਵਧੇਰੇ ਹੈ । ਸਗੋਂ ਵੱਡਾ ਉਹੋ ਹੈ, ਜੋ ਗਰੀਬ ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਉਪਰ ਵਧੇਰੇ ਖਰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਓਸੇ ਦੀ ਸਭ ਦੁਨੀਆਂ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸ਼ੋਭਾ ਤੇ ਵੱਡਿਆਈ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

11. ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕੌਮ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋੜੇ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਅਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਹਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ-ਪਤੀ, ਪਤਨੀ, ਖਾਨਦਾਨ, ਅਤੇ ਚੌਥੇ ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਉੱਤੇ । ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਆਹ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਚਾਹੇ ਚੰਗੀ ਬਣ ਜਾਏ ਚਾਹੇ ਮੰਦੀ । ਇਸ ਵਿਆਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਲਝਨਾਂ ਸੁਲਝ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਕ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਸੁਲਝੇ

ਖਾਨਦਾਨ ਵਿਚ ਗੁੰਝਲਾਂ, ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੇ ਬਦ-ਮਜ਼ਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ; ਇਹ ਸਭ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ।

ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਉਤੇ ਕੀ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਜੋੜੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ? ਵਿਆਹ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਗਲੀ, ਮਹੱਲੇ, ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ, ਸੂਬੇ, ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਭਲਿਆਈ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਭੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਬੁਰੀ ਕਮਾਈ ਵਜੋਂ ਤੇ ਖੁਦ-ਗਰਜ਼ ਬਣ ਕੇ ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਣ । ਕਈ ਵਿਹਲਾ ਵਕਤ ਗੁਆ ਕੇ ਤੇ ਕਮਚੋਰ ਬਣ ਕੇ, ਆਲਸ ਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋਏ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇਸ਼, ਕੌਮ ਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਦੇ ਚੋਰ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਇਸ ਕਦਰ ਮਲੀਨ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਬੁਰਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ । ਇਹੋ ਹੀ ਹਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਮਝ ਲਵੋ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਸੰਧਿਆ ਪਾਠ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ, ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਅਉਂਦਿਆਂ ਹੀ, ਸਭ ਧਰਮ ਕਰਮ ਛੁਟ ਗਿਆ ।

ਮੁਲਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ, ਸਿੱਖ, ਈਸਾਈ ਦੀ ਵੰਡ ਮੁਲਕ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਨਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਅਸੀਂ 'ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੇ ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ ਦੀ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਛਾ ਲੱਸੀ' ਲਈ ਲੜਦੇ ਮਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਚਾਲਾਕ ਲੋਕ ਮੱਖਣ ਉਡਾਦੇਂ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤੰਗ-ਵੰਡਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਇਕ ਹੋ ਜਾਓ । ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗਲੀ ਮਹੱਲੇ ਦੀਆਂ ਅਨਪੜ੍ਹ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਓ । ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰੋ, ਡਿਗਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁਕੋ । ਰੋਂਦਿਆਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਬੰਨ੍ਹਾਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮਲੀ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਸੋਚੋ । ਚੰਗੀ ਭੈਣੋਂ ! ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਜੋਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦੇਖੋ, ਗਲੀ ਮਹੱਲੇ, ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ, ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵਿਗੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ । ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦੇਰ ਕੀ ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਨਾ ਸਮਝੋ । ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਤੇ ਇਕ ਨੇਕ ਪਤਨੀ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ।

12. ਨੌਕਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਨੌਕਰ ਰਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਐਨਾ ਵੱਧ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨੌਕਰ ਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ (ਸੁਖ) ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਕਦੀ ਕਦੀ ਨੌਕਰ ਦੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਭੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸੁਘੜ ਸਿਆਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮੰਜੀ ਥੱਲੇ ਅਠਿਆਨੀ ਰੁਪਿਆ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਝਾੜੂ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਨੌਕਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਈਮਾਨਦਾਰ ਨੌਕਰ ਮਾਲਕਾਣ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾ ਫੜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਬੇਈਮਾਨ ਛੁਪਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਛੇਕੜ ਇਕ ਦਿਨ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਨੌਕਰਿਓਂ ਜਵਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਈ ਤੀਵੀਆਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨੌਕਰ ਰੁਖੀ ਬੇਹੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮੀਨਪੁਣੇ ਅਤੇ ਭੈੜੀ ਖਸਲਤ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਐਸੀਆਂ ਹੀ ਤੀਵੀਆਂ ਦੇ ਨੌਕਰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਫਲ, ਮਠਿਆਈ, ਮੇਵਾ ਆਦਿਕ ਵਿਚੋਂ ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ । ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਆਪਣੇ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦੇ ਬਿਨ ਮੰਗੇ ਤਰੱਕੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਉਪਰ ਭੀ ਕਈ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਨੌਕਰ ਕਦੀ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਕਦੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਹ ਤੁਹਾਡੇ ਧਨ, ਦੌਲਤ, ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਇਕਬਾਲ ਉਪਰ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਬੀਮਾਰ ਨੌਕਰ ਦੀ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਵਾਂਗ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਦੁੱਧ ਦਾ ਖਰਚ ਆਪਣੇ ਪਲਿਓਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੀਸਾਂ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਦੂਣੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁਚ ਮਾਈ ਬਾਪ ਸਮਝੇਗਾ ਤੇ ਆਪ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਾਣ ਕੇ ਕਰੇਗਾ, ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ

ਕਰੇਗਾ । ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪ ਦੇ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਉਪਰ ਜਾਨ ਤਕ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਪੱਥਰ ਦਿਲ ਮਾਲਕ ਦਾ ਨੌਕਰ ਢੱਠੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੂਣੇ ਚਿਰ ਵਿਚ ਕਰੇਗਾ, ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਰਾਣੋਂ ਵੀ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰੇਗਾ, ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਭੇਤ ਬਾਹਰ ਦੱਸ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ । ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਸ਼ੇਖ ਸ਼ਾਅਦੀ ਨੇ ਜੋ ਕਿਹਾ ਹੈ-'ਮਜ਼ਦੂਰੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਦਿਲ ਕੁਨਦ ਕਾਰ ਬੇਸ਼ ।" ਅਰਥਾਤ-ਮਜ਼ਦੂਰ ਜਾਂ ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਖੋ, ਉਹ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਕਰੇਗਾ ।

ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨੌਕਰ 'ਤੇ ਸਖਤੀ ਕਰਨਾ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਜੇ ਨੌਕਰ ਪਿਆਰ ਦਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਚੋਰ ਤੇ ਸੁਸਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇ, ਤਦ ਮਹੀਨੇ ਪੰਦਰੀਂ ਦਿਨੀਂ ਚੰਗੀ ਡਾਂਟ ਡਪਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ, ਫੇਰ ਉਹੋ ਨਰਮੀ ਤੇ ਮਿਹਰਬਾਨੀ । ਪਰੰਤੂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਝਿੜਕਣਾ ਤੇ ਘੂਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਹੈ, ਨੇਕ ਖਸਲਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਨੌਕਰਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਯਾਦ ਆ ਗਈ । ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਲਣ ਗਿਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਦਬ ਅਦਾਬ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਮੱਤ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ । ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਨੌਕਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਫਾਈ ਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਤੋਂ, ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬ-ਨਿਵਾਜੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

13. ਦਲਤ, ਅਛੂਤਾਂ ਤੇ ਹਰੀਜਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ

ਇਹ ਕਰਤੱਵ ਭਾਰਤ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਨਾਤਨੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਰੋਗ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚੀ ਜ਼ਾਤ ਦੇ ਹਿੰਦੂ ਨੀਵੀਂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਘ੍ਰਿਣਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਘੁਮਿਆਰ, ਚਮਿਆਰ, ਤਰਖਾਣ, ਤੇਲੀ, ਲੁਹਾਰ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਛੂਹਣਾ ਵੀ ਪਾਪ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਭਲਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਾਤ ਦੇ ਘੁਮੰਡ ਵਿਚ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਐਬ ਬੁਰਾਈਆਂ ਕਰੋ ਤੇ ਚੰਗੇ ਸਮਝੋ

ਜਾਓ, ਪਰ ਦੂਜੀਆਂ ਜ਼ਾਤਾਂ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮੀ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਗਤ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਨੀਚ ਸਮਝੇ ਜਾਣ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੂਹਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਕਿਧਰ ਦੀ ਮਨੁਖਤਾ ਹੈ ? ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਆਤਮਾ,. ਅੱਖ, ਕੰਨ , ਨੱਕ ਹੱਥ, ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ? ਯਾਦ ਰਖੋ, "ਜ਼ਾਤ ਕਿਸੇ ਪੁੱਛਣੀ ਨਹੀਂ, ਉਥੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਹੋਣਗੇ ਨਿਬੇੜੇ ।" ਮਦਰਾਸ ਵੱਲ ਤਾਂ ਅਛੂਤਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਕੁਝ ਸੜਕਾਂ ਉਪਰ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਭੀ ਵਰਜਿਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੜਕਾਂ ਉਪਰ ਉਚੀਆਂ ਜ਼ਾਤਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਹਨ । ਇਹ ਰੋਗ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਪਿਛਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪੰਜ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਅਤੇ ਸਵਾਮੀ ਦਯਾ ਨੰਦ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਸਦਕਾ ਹਰ ਥਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਸੋ ਜੇ ਕਿਤੇ ਛੋਟੀ ਜ਼ਾਤ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਭੈੜਾ ਸਲੂਕ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਸਮਝ ਤੇ ਕੁਸ਼ੀਲ ਸਨਾਤਨ ਧਰਮੀ ਹਿੰਦੂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੇ ਹੀ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਕਰ ਰਖਿਆ ਹੈ । ਦੂਜੀਆਂ ਜ਼ਾਤਾਂ ਬਰਾਦਰੀਆਂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੈੜਾ ਵਰਤਾਓ ਤੇ ਘ੍ਰਿਣਾ ਭਰਿਆ ਵਿਹਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੀਚਪੁਣੇ ਦਾ ਨੰਗਾ ਸਬੂਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਿੰਦੂ ਤੀਵੀਆਂ ਕੇਵਲ ਆਪ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ 'ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ' ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਲੂਕ ਹੀ ਗਵਾਂਢੀ ਮਨੁਖੀ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਅਯੋਗ ਤੇ ਭੈੜਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਿੱਟੀ ਕਦਰ ਪਵੇਗੀ ?

ਸਾਰ

ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਹ ਪਤੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਕਰਮ ਧਰਮ ਪਾਲਕ ਹੈ, ਐਸੀ ਪਤਨੀ ਪਾ ਕੇ ਪਤੀ ਸੰਸਾਰਕ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਗਰੀਬੀ ਵਿਚ ਵੀ ਪਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕ ਚਮਕਦਾ ਹੀਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਨੇਰੀ ਰਾਤ ਵਿਚ ਘਰ ਨੂੰ ਜਗਮਗਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਮਿਠੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਚਸ਼ਮਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਿਆਸਿਆਂ ਦੀ ਪਿਆਸ ਮਿਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਾਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਸੋਨਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਉਡਣ ਖਟੋਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸੁਰਗ ਲੋਕ ਦੀ ਸੈਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

• •

'ਹੁਸਨ' ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਜਾਦੂ ਹੈ, 'ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ' ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ, 'ਸ਼ਰਮ ਕਰਮ' ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਭੂਸ਼ਣ, 'ਪ੍ਰੀਤ' ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਆਤਮਾ, 'ਦਇਆ' ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸੁਭਾਉ, 'ਨਿਮ੍ਰਤਾ' ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਅਤੇ 'ਕਰਤੱਵ' ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਹੈ ।

• •



ਸੱਤਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਵੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਰੂਪ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਗੱਲ ਤੋਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :-

"ਜਿਨਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਯੋ ॥"

ਪਰੰਤੂ ਲੋਕ ਸਦਾਚਾਰ ਤੋਂ ਇਸ ਕਦਰ ਗਿਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੀਤ ਅਥਵਾ ਪਿਆਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਹਰ 'ਪਿਆਰ' ਦੀ ਗੱਲ ਅੰਦਰ 'ਵਿਸ਼ੇ ਵਾਸ਼ਨਾ' ਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਹਲਾਂਕਿ 'ਪਿਆਰ' ਦਿਲ ਦੀ ਇਕ ਨਿਹਾਇਤ ਉੱਚੀ ਤੇ ਸੁੱਚੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦਾ ਇਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਬੱਝ ਜਾਣਾ ਐਸਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਘਿਉ ਤੇ ਆਟੇ ਦਾ ਮਿਲਾਪ। ਪਰ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਘਿਉ ਤੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਜਦ ਤਕ ਖੰਡ ਨਾ ਮਿਲਾਈ ਜਾਏ ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਿਠਾਈ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਵੀ ਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਵਿਚ ਜਦ ਤਕ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ 'ਸ਼ਾਦੀ' ਖ਼ਾਨਾ ਅਬਾਦੀ ਨਹੀਂ ਆਖ ਸਕਦੇ। ਸ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਨੰਦ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਚਾਸ਼ਨੀ ਦੇ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਛੱਡ ਕੇ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ

ਬੀਵੀ (ਸੁਹਾਗ ਸਿੱਖਿਆ) ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸਮਝਣਾ ਐਸਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ, ਅਥਵਾ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੁੱਲ ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਪਰਯੰਤ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਬੱਚੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਦਰਿਆ ਵਗਾ ਦਿੱਤਾ, ਫੇਰ ਜਦ ਬੱਚੀ ਕੁਝ ਕੁਝ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਉਹ ਕੁਝ ਵੱਡੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਆਪਣੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇ ਖੇਡਣ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਚੌਦਾਂ ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਜ਼ਨਾਨਾ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਵੀਨ ਰਸ-ਭਿੰਨੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ । ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੀ, ਉਹ ਤਾਂ 'ਐਵੇਂ' ਹੀ ਸੀ, ਉਹ ਸੰਬੰਧ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਬ੍ਰਿਛ ਦੇ ਕੇਵਲ ਪੱਤੇ ਹੀ ਸਨ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ-ਫਲ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਜਵਾਨੀ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਟਹਿਣੀ ਨੂੰ ਹੁਣ ਪਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ, ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਏ, ਪਤੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਏ, ਤਾਂ 'ਪਿਆਰ' ਦਾ ਉਹ ਅਦੁਤੀ ਫਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖੂੰਜਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਸੰਭਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਪਤੀ ਦੀ ਛੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਪਤੀ ਵੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਹਾ ਚੁੰਬਕ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਵਹੁਟੀ ਰਾਣੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬਥੇਰਾ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ "ਹੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਅਦੁਤੀ ਰਸ-ਭਿੰਨੇ ਫਲ ! ਏਡਾ ਉਤਾਵਲਾ ਨਾ ਹੋ, ਮੈਂ ਵੀ, ਮੈਂ ਵੀ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ 'ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਭੇਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ।' ਪਰ ਵਿਚਾਰੀ ਦੀ ਮੰਨੇ ਕੌਣ ?

ਵਹੁਟੀ ਰਾਣੀ ਜ਼ਰਾ ਪਰੇ ਹਟ ਕੇ, ਸ਼ਰਮ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਪਾਈ, ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਢੁਕਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵਹੁਟੀ ਦਾ ਕਾਲਜਾ ਧਕ ਧਕ ਵਜਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਏ । ਪਤੀ

ਦੀ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਸੁਣ ਕੇ ਕੁਝ ਸਰੂਰ ਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਏ । ਜਦ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਵੇਖਦੀ ਏ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਖੂੰਜ ਵਿਚ ਦਿਲ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਇਵੇਂ ਹੀ ਹਰ ਦਿਨ ਤਿਉਹਾਰ ਦਾ ਦਿਨ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਰਾਤ ਦੀਵਾਲੀ ਦੀ ਰਾਤ ਬਣ ਕੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਹਾਸ ਬਿਲਾਸ ਵਿਚ ਲੰਘਦੇ ਗਏ ।

ਪਤੀ ਦਾ ਦਿਲ ਪਤਨੀ ਉਪਰ ਕੁਰਬਾਨ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਪਤੀ ਉਪਰੋਂ ਘੋਲੀ, ਦੋਵੇਂ ਸਮਝਦਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਿਲ ਬੈਠਦਿਆਂ ਹੀ, ਪਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਅੰਗ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਜੇਹੀ ਦੌੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਅੰਦਰ ਇੱਛਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣ । ਕੁਝ ਚਿਰ ਤਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਾਂਦਾ, ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ, ਜੋ ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ, ਭੜਕ ਉਠਦੀ ਹੈ (Passion is an accompaniment of love) ਉਹ ਸੱਚਮੁਚ ਇਕ ਜਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸਾ ਆਨੰਦ ਤੇ ਲੁਤਫ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕੇਵਲ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਰਖਿਆ ਹੈ । (ਨਾਜਾਇਜ਼ ਯਾਰੀਆਂ ਤੇ ਦੁਰਾਚਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕਿਣਕਾ ਵੀ ਪਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਥੇ ਜੋ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ (illusion of passion) ਵਿਸ਼ੇ ਵਾਸ਼ਨਾ ਦੀ ਮ੍ਰਿਗ-ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਪਰਛਾਈਂ ।

ਜੋ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥੀਂ ਵਿਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਸੱਚਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਖੂੰਜਾਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਫੁੱਲ ਉਹੋ ਵਾਸ਼ਨਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਾਸ਼ਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਸਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਉਹੋ ਹੀ ਲੋਕ ਸਾਰੀ ਆਯੂ ਭਰ ਸੱਚਾ ਸੁਖ ਮਾਣਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸੱਚਾ ਪ੍ਰੇਮ ਇਕ ਆਤਮਿਕ ਗੁਣ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਪ੍ਰੇਮ ਅੰਦਰ ਆਤਮਿਕ ਛੁਹ (ਰੂਹਾਨੀਅਤ) ਤਦੋਂ ਤਕ ਹੀ ਵਿਆਪਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਚਾਦਰ ਬੇਦਾਗ ਤੇ ਉਜਲੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ

ਵਿਸ਼ੇ ਵਾਸ਼ਨਾ ਅਥਵਾ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਵਾਸਤੇ ਸੰਜਮ ਦੁਵਾਰਾ ਟਾਲੀ ਰਖਣ ਦੇ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਯਾਦ ਰਖੋ ! ਪ੍ਰੇਮ ਇਕ ਉੱਚੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਗੁਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ । ਇਹ ਸਦਾਚਾਰ ਤੇ ਸਾਊਪੁਣੇ ਦਾ ਰੌਸ਼ਨ-ਮੁਨਾਰਾ ਏ । ਸੁੱਚੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਗੁਣ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਏਸੇ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਚਿਤਵਨਾ ਫੁਰੇ ਅਤੇ ਨਾ ਉਸ ਦੀ ਅਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ।

ਪ੍ਰੇਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਦਾਤ ਹੈ । ਗਰੀਬ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਲਹੂ ਪਾਣੀ ਇਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਹਾੜ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਜੰਗਲ ਚੀਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਦੀਆਂ ਭੁਜਾਂ ਨੂੰ ਬਲ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ? "ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ।" ਕਲਰਕ ਦਿਨ ਭਰ ਕਲਮ ਘਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਝਾੜ ਫਿਟਕਾਰ ਸਹਾਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਹਿਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਬਰਕਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ? "ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ !" ਅਮੀਰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਗਿਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਦਿਲ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ? "ਕਿਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਅੰਦਰ ।" ਫ਼ੌਜ ਦਾ ਜਰਨੈਲ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਾਛੜ ਅੰਦਰ ਵਧਦਾ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਹੌਂਸਲੇ 'ਤੇ ਕਿਸ ਭਰੋਸੇ ਉਪਰ ? ਇਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਤਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਕਿਉਂ ? "ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਇਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ।" ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜੁ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਆ ਜਾਏ । ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਉਸ ਦੀ ਵਿਜੈ ਵਾਸਤੇ ਅਰਦਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਵਿਆਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ? ਫੇਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰਖੇਗਾ ?" ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਵਿਚ, ਗ੍ਰੰਥੀ ਪਾਠ ਵਿਚ, ਮੌਲਵੀ ਆਪਣੀ ਤਲਾਵਤ (ਕੁਰਾਨ) ਵਿਚ, ਬਾਣੀਆਂ ਤੱਕੜੀ ਦੇ ਤੋਲ ਵਿਚ, ਘੁਮਿਆਰ ਆਪਣੇ ਚੱਕ ਦੇ ਫੇਰ ਵਿਚ, ਸਭ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਹੈ ।" ਲੁਹਾਰ ਹਥੌੜਾ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਰਖਾਣ ਦਾ ਤੇਸਾ ਸਕ ਲਾਹ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸਾਨ ਦਾ ਹੱਥ ਹਲ ਦੀ ਹੱਥੀ ਉਤੇ ਹੈ ਪਰ ਦਿਲ ਕਿੱਥੇ ਫਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਕਿਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਪੇਚ ਵਿਚ ।"

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਕੀ, ਪ੍ਰੇਮ ! ਪ੍ਰੇਮ !! ਪ੍ਰੇਮ !!! ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਤਰੋ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੇਮ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਕਾਰਨ

ਪ੍ਰੇਮ ! ਪ੍ਰੇਮ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਉਠ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਓ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਉਠ ਜਾਏ । ਇਹੋ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਹੋਰ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾਤਾਰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼੍ਵਰ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸਭ ਜੜ ਚੇਤਨ ਵਿਚ ਉਸੇ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਹੀ ਸਭ ਚਮਤਕਾਰ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਮੈਂ ਮਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਥੇਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਭਾਗ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜੀਵਨੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਨਹੀਂ । ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਰੂਪ ਹੈ, ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਕਵੀ ਨੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ-

Love is of man's life a Part.
'This woman's Whole existence.

ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰੇਮ ਮਰਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਅੰਸ਼ ਹੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਪੁਤਲੀ—ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਹੈ ।

ਮਜ਼ਦੂਰ, ਦਫਤਰ ਦਾ ਬਾਬੂ, ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ, ਫ਼ੌਜ ਦਾ ਜਰਨੈਲ, ਪੰਡਿਤ, ਮੁੱਲਾਂ, ਹਟਵਾਣੀਆ, ਘੁਮਿਆਰ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾਂ ਲੈ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਖ ਮਾਤ੍ਰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਡੋਰੀ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਭੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕਾਫੀ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਧੰਦਿਆਂ ਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿਚ ਲਗਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ । ਪਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਮਰਦਾਂ ਵਾਂਗ ਨਿੱਤ ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਗਰਕ ਹੋਏ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਹੀਂ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਾਸਤੇ ਨਿਤ ਨਵੇਂ ਸੂਰਜ, ਉਹੋ ਹੀ ਰੋਟੀ ਭਾਜੀ, ਉਹੋ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ, ਉਹੋ ਹੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਲਾਈ, ਉਹੋ ਹੀ ਚੌਕਾ ਭਾਂਡਾ, ਉਹੋ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਸਭ ਹੱਥੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਰੁਝੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰੁਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਿਨ ਰਾਤ ਪਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਦੀ ਹੈ-'ਹੱਥ ਕਾਰ ਵੱਲ, ਦਿਲ ਯਾਰ ਵੱਲ ।'

ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਮਾਲਾ ਜਪਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਫੁਰਸਤ ਮਿਲੀ ਅਥਵਾ ਕਦੇ ਮੇਰੇ

ਪ੍ਰੇਮ ਨੇ ਉਬਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਤਦ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਲਿਆ । ਇਹ ਤਾਂ ਬਰੋਬਰੀ ਦੀ ਮੁਹੱਬਤ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਦ ਤਕ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਵੇਂ ਨਿਭਾਅ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ?

ਉਲਫ਼ਤ ਕਾ ਤਬ ਮਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਵੋਹ ਭੀ ਹੋਂ ਬੇਕਰਾਰ ।
ਦੋਨੋਂ ਤਰਫ਼ ਹੋ ਆਗ ਬਰਾਬਰ ਲਗੀ ਹੂਈ ।

ਫਿਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਤੀ ਪਾਸ ਐਸੇ ਵੇਲੇ ਜਾ ਬੈਠਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਝਮੇਲੇ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਤਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਰਿਹਾ ਸਿਹਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੁਟ ਫੁਟ ਕੇ ਰੋਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਪਤੀ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ।" ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪੰਡ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਤੀ ਵਿਚਾਰੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਸੋ ਪਤੀ ਜਦੋਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਸਮਝਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਜਵਾਲਾ-ਮੁਖੀ ਪਹਾੜ ਫੁਟ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਜ਼ਾਰ ਜ਼ਾਰ ਰੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ।

ਪਤੀ ਪਹਿਲੋਂ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਫੇਰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਭੋਲੇ-ਪਨ ਉਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਅਖਤਿਆਰ ਹਾਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਗਲ ਵਿਚ ਬਾਂਹਾਂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਏ, ਫੇਰ ਪਿਆਰ ਦਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣੀਆਂ ਦੇਂਦਾ ਏ ਕਿ "ਤੂੰ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝ ਬੈਠੀ ਏਂ ਕਿ ਤੇਰਾ ਪਤੀ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੇਰੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਹੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ । ਪਤਨੀ ਵਾਸਤੇ ਪਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਕਿਸੇ ਗੱਲੋਂ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਤੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਵੱਧ, ਇਹ ਸਦਾ ਇਕਸਾਰ ਤੇ ਸੌ `ਚੋਂ ਸੌ ਪੈਸੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।" (ਭੈੜਿਆਂ ਮੰਦਿਆਂ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਗੱਲ ਛੱਡ ਦਿਓ)

ਪਤੀ ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਧੰਦਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਪਿਆਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਰਦ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਸਦੇ, ਉਹ ਕਰਨੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ

ਵਿਚ ਵਸਦੇ ਹਨ । ਪਤਾ ਰਵੇ ਕਿ ਹਰ ਉਹ ਵਸਤੂ ਜੋ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਮੁੱਲ ਲੈ ਆਂਵਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਸਿਫ਼ਤ ਜੋ ਉਹ ਪਤਨੀ ਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਾਬਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਸਬੂਤ ਹਨ । ਮਰਦ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਤਮਗਾ ਤੇ ਨੈਕਲਸ ਬਣਾ ਕੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਟਕਾ ਰਖਦੇ । ਸਗੋਂ ਪਰੇਮੀ ਮਰਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਜ਼ਾਹਿਰਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਪ੍ਰੇਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਬਾਬਤ ਕਦੇ ਭੁਲੇਖਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਨਿਸ਼ਚੈ ਕਰਕੇ ਜਾਣੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਉਤਰ ਪਤੀ ਦੇਵ ਪ੍ਰੇਮ-ਪੁਜਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਦੇਵੇਗਾ ।

ਪਿਆਰ ਦਾ ਭਿਆਨਕ ਅੰਤ

ਹਾਂ ! ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਨੁਕਸ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋਰ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

1. ਕਈ ਪਤੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਇਕ ਪਵਿੱਤਰ ਸੰਬੰਧ ਹੈ । ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਵਿਸ਼ੇ ਵਾਸ਼ਨਾ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਉਠਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਹਰ ਰਾਤ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ ਖੇਡ ਵਿਚ ਹੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਵਿਸ਼ੇ ਵਾਸ਼ਨਾ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ।

ਮੈਂ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਲਿਖ ਆਇਆ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਅੰਕੁਰ ਜੁਆਨੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਸੰਤਾਨ-ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਜੋਸ਼ ਵੀ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਹਰ ਰਾਤ ਅਥਵਾ ਹਰ ਚੌਥੀ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਤਰੋ ਤਾਜ਼ਾ (ਹਰਾ ਭਰਾ) ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ

ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਅਥਵਾ ਦੋ ਵਾਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮੁਹੱਬਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਦ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਘਰੋਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਲ ਲੈਣਾ ਹੈ ।

"Take care that while grasping the rose of pleasure, you don't hurt yourself with the sharp thorn of regret."

ਭਾਵ-ਖਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਫੁੱਲ ਤੋੜਨ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਸ਼ਚਾਤਾਪ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਕੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਘਾਇਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ !

2. ਵਿਆਹ ਦੇ ਦੋ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਬਾਲ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਅਰੋਗ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਪਤਾ ਹੈ ? ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਜੇ ਅਧਿਕ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ, ਤਦ ਕੀ ਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਫਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਤਾਨ ਨਿਰਬਲ, ਰੋਗੀ ਤੇ ਕੁਰੂਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਈਸਾਈ ਧਰਮ ਦੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਗ੍ਰੰਥ ਅੰਜੀਲ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ-

'The fathers have eaten sour grapes and the children's teeth are set on edge.'

ਅਰਥ-ਖੱਟੇ ਅੰਗੂਰ ਤਾਂ ਖਾਧੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ, ਪਰ ਦੰਦ ਖੱਟੇ ਹੋ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨਪਚ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਟੱਟੀ, ਕੈ, ਚੀਕ-ਚਿਹਾੜਾ, ਦਾਰੂ, ਦਵਾ । ਪਤਨੀ ਪਤੀ ਨੂੰ ਝਈਆਂ ਲੈ ਲੈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਇਸ ਬਲਾ ਵਿਚ ਫਸ ਗਈ ਤੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਝਾੜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਮਬਖ਼ਤ ਨੇ ਐਸਾ ਬੱਚਾ ਜਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੋਂ ਘਰ ਆਇਆ, ਨਾ ਦਿਨੇ ਚੈਨ ਹੈ ਨਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਿਤ ਨਿਤ ਦੀ ਖੇਹ-ਖੇਹ ਨਾਲ, ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ

ਜਰਜਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

3. ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੋਗ-ਬਿਲਾਸ ਲਈ ਛੇਤੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ । ਇਕੱਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਪਸ਼ੂ ਤੇ ਪੰਛੀ 'ਮਾਦਾ' ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਰਹਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਬੂਤਰ ਆਪਣੀ ਕਬੂਤਰੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਾ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਗੁਟਕੂੰ-ਗੁਟਕੂੰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੰਨ ਜਾ । ਕਬੂਤਰੀ ਉੱਡ ਕੇ ਪਰੇ ਹੋ ਬੈਠਦੀ ਹੈ, ਕਬੂਤਰ ਫੇਰ ਮਗਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਬੂਤਰੀ ਟਪੋਸਣ ਮਾਰ ਕੇ ਹੋਰ ਪਰੇ ਹੋ ਉੱਡਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਹੀ ਚੋਹਲ ਮੋਹਲ ਵਿਚ ਜਦ ਕਬੂਤਰ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਏ ਤਾਂ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਚੋਗਾ ਚੁਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਏ । ਕਬੂਤਰੀ ਉਸ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਫੇਰ ਉਭਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਢੁਕ ਬਹਿੰਦੀ ਏ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੰਝਾਂ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿਚਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਕਬਤੂਰ ਉਸ ਦੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਬੂਤਰੀ ਦੀਆਂ ਫੇਰ ਉਹੋ ਹੀ ਅਦਾਵਾਂ । ਪਰੰਤੂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਰ ਛੇੜਾ ਛਾੜੀ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਪ ਕਬੂਤਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਏ । ਇਹੋ ਹੀ ਹਾਲ ਪਤਨੀ ਦਾ ਪਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਹੇ ਹਯਾ (Modesty) ਸਮਝੋ ਚਾਹੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਸਮਝੋ, ਚਾਹੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਮਝੋ ਅਥਵਾ ਇਸ ਦੀ ਕੋਮਲ ਠਠੋਲੀ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਦੀ ਇੰਝ ਹੀ ਹੈ । ਜੇ ਤਾਂ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਦੇ ਇਸ ਕੋਮਲ ਗੁਣ ਦੀ ਕਦਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਂਹ ਨੁਕਰ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਭੀ ਵੱਧ ਮਿੱਠੀ ਤੇ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਬਰ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਫਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜੋ ਪਤੀ ਬੇ-ਹੌਸਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਮਿੱਠੇ ਮਖੌਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਾਮਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ 'ਤੇ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ । ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਇਸ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਗੁਣ ਚਾਹੇ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ, ਹਦੋਂ ਟੱਪ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਅੰਦਰ ਉਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਉਹ

ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸੋ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰਸਾਉਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।

4. ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉਪਰ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਇਤਬਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਚਾਲ ਚਲਣ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉਪਰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਡੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ । ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਨਿਰਮੂਲ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਹੇ ਪਤੀ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਪਤਨੀ, ਸਚਾਈ ਦੇ ਹੰਝੂਆਂ ਦੀ ਸਾਖੀ ਦੇ ਕੇ ਦੂਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਦਾਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਾਲਾ ਕਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਛਲੀ ਭੁੱਲ ਲਈ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਤੋਬਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧ ਪਵਿੱਤਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

5. ਪਤੀ ਅਥਵਾ ਪਤਨੀ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦੇ ਬੜਬੋਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਸੁਭਾਅ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਥਵਾ ਹਰ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸੁਖ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਠੋਕਰ ਵਜਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਐਬਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾਓ ਨਾ । ਹਰ ਗੱਲ ਖਿੜੇ ਮੁਖੜੇ ਸੁਣੋ ਤੇ ਲਫ਼ਜ਼ ਲਫ਼ਜ਼ 'ਤੇ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਤਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਵੈਰਨ ਹੈ ।

ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਖਬਤ ਤੇ ਔਗੁਣ ਹੈ । ਪ੍ਰੇਮ ਦਿਲ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ । ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਰਿਆਸਤ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਕਦੀ ਨਾ ਦਿਓ । ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਲੀਲ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਦੀਆਂ ਰਗੜਾਂ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਕਿਉਂਕਿ ਦਲੀਲ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਉਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਖਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਭੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਉਪਰ ਖੋਟੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਏ । ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਲਓ ਮੈਂ 4 ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਚੱਕਰ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਸਾਰੀ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਧਰੀ ਦੀ ਧਰੀ ਰਹਿ ਜਾਏਗੀ ।

1. ਦਿਲ ਕੀ ਬਸਤੀ ਅਜੀਬ ਬਸਤੀ ਹੈ, ਲੂਟਨੇ ਵਾਲੇ ਕੋ ਤਰੱਸਤੀ ਹੈ ।
2. ਵੋਹ ਮਜ਼ਾ ਦੀਆ ਤੜਪ ਨੇ, ਯਹੀ ਆਰਜ਼ੂ ਹੈ ਯਾ ਰੱਬ ।
   ਮੇਰੇ ਦੋਨੋਂ ਪਹਿਲੂਓਂ ਮੇਂ, ਦਿਲੇ ਬੇ-ਕਰਾਰ ਹੋਤਾ ।

3. ਉਨ ਮਰੀਜ਼ੋਂ ਮੇਂ, ਮਿਰੇ [1]ਈਸਾ ਨੇ ਰਖਾ ਹੈ ਮੁਝੇ ।
ਜਿਨ ਕੇ ਹੱਕ ਮੇਂ, ਦਰਦ ਅੱਛਾ ਹੈ ਦਵਾ ਅੱਛੀ ਨਹੀਂ ।

4. ਮੇਰੀ ਖ਼ਾਕ ਤਕ ਲਹਦ[2] ਮੇਂ, ਨਾ ਰਹੀ ਅਮੀਰ[3] ਬਾਕੀ ।
ਉਨਹੇ ਮਰਨੇ ਹੀ ਕਾ, ਅਬ ਤਕ ਨਹੀਂ ਏਤਬਾਰ ਹੋਤਾ ।

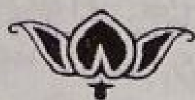
ਦਿਮਾਗ਼ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝ ਸਕੇਗਾ । ਉਹ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੀ ਕਹੇਗਾ ਕਿ "ਅਮੀਰ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਅਮੀਰ ਨੇ ਇਹ ਸ਼ੇਅਰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ-ਬਾਜ਼ੀ ਨੌ-ਬਰ-ਨੌ ਸੀ । ਖ਼ਾਕ ਅਥਵਾ ਮਿੱਟੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਕਿਧਰੇ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਬਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੱਕੀ ਸੀ ।" ਪਰੰਤੂ ਇਕ ਦਿਲ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਕਹੇਗਾ, ਕਿ ਅਮੀਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਮਰ ਮਿਟਨ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੀ ਪਰੇਮ-ਰੱਸ-ਭਿੰਨੀ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਉਲੀਕਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਸੁਣ ਕੇ ਪੱਥਰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਪੱਥਰ ਦਿਲ ਸਜਣੀ ਨੂੰ ਮੋਮ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ । ਭੈਣ ਜੀ ! ਪਰੇਮ ਦੀ ਤਾਂ ਗੱਲ ਹੀ ਨਿਰਾਲੀ ਹੈ, ਸਿਆਣਪਾਂ ਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਧੂੜ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਅਪੜ ਸਕਦੀਆਂ । ਸਿਆਣਪ ਆਖਦੀ ਏ-"ਮੇਰੀ ਦਲੀਲ ਦਾ ਤੇਰੇ ਪਾਸ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ, ਸੋ ਮੈਂ ਜਿੱਤ ਗਈ, ਤੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਲੱਤ ਹੇਠੋਂ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਪਵੇਗਾ ।" ਪਰੇਮ ਕਹਿੰਦਾ ਏ-'ਲੈ ਫੜ ! ਮੈਂ ਹਾਰਿਆ ਤੂੰ ਜਿੱਤੀ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਗਲਵੱਕੜੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾ !' ਸੋ ਦਲੀਲ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਉਪਰ ਕੱਸ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਨਿਰਾਦਰੀ ਨਾ ਕਰੋ । ਕੀ ਪਤਾ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਪਰੇਮ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੋ ਕੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਏ ਜਾਂ ਕਹੀ ਏ । ਬਦੋ ਬਦੀ ਦੀਆਂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀਆਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਲੀ ਨੂੰ ਨਾ ਮੁਰਝਾਓ । ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ਕਿ ਉਹ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਇਹੋ ਹੀ ਵਰਤਾਉ ਕਰੇ ।

6. ਪਤਨੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਸਾਕਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਹੇ ਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਉੱਤਰ ਨਾ ਦੇਵੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਕੋਈ ਗ਼ੁਸਤਾਖ਼ੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਬੂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ । ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰਿਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰਿਆਂ ਕਰਕੇ ਕਹੇ ।

੧. ਈਸਾ=ਹਕੀਮ ਵੈਦ । ੨. ਲਹਦ=ਕਬਰ । ੩. ਅਮੀਰ=ਕਵੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ।

ਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਕਤਰਨੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖੇ । ਇਸੇ ਇਕ ਹਦਾਇਤ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਲੱਖਾਂ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਾਬਤ ਹੋਈ । ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸਮਝੋ । ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਤੇ ਨਿਰਾਦਰੀ ਹੋਰ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਤੇ ਜਿਥੇ ਉਸ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਆਇਆ, ਉਸ ਦੇ ਪਰੇਮ ਪਿਆਰ ਦੇ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦੇ ਦਰਿਆ ਦਾ ਬੰਨ੍ਹ ਇਕ ਦਮ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਦੇ ਐਸ਼ਵਰਜੀ ਮਹੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਲਿਜਾਏਗਾ ।

7. ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਪਿਆਰ ਦੀ ਬੜੀ ਹੀ ਵੈਰਨ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਵਿਸ਼ੱਈ ਜੀਵਨ । ਉਪਰੋਕਤ ਦੋ ਨੁਕਸਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਇਹ ਤੀਜਾ ਨੁਕਸ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਮੂਲੋਂ ਹੀ ਉਖਾੜ ਕੇ ਰਖ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਆਸਾਂ-ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਮੇਰੀ ਮੁਰਾਦ ਬੇ-ਔਲਾਦੀ ਤੋਂ ਹੈ । ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਜਦ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਪਤੀ ਦੂਜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚੋਂ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕੇ ਅਥਵਾ ਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਵਲੋਂ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਦਿਲ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਸਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਾਂਗਾ, ਕੇਵਲ ਇਹਤਿਆਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿਉਗੇ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬੁਰਾ ਫਲ ਭੋਗਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਫੇਰ ਪਛਤਾਇਆਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਲੱਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਐਸਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਓ ਕਿ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਪਰੇਮ, ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਬਲ ਤੇ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਬਾਲ ਹੋਵੇ ।



ਅੱਠਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਕੈਸੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ, ਨਗਰ ਨਗਰ ਤੇ ਪਿੰਡ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਕੰਨਿਆਂ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਤੇ ਜ਼ਨਾਨਾ ਸਕੂਲ ਕਾਲਿਜ ਖੁਲ੍ਹ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ, ਗੁਰਮੁਖੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਹਿਸਾਬ, ਇਤਿਹਾਸ, ਭੂਗੋਲ ਆਦਿ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸਾਢੇ ਛੇ ਵਜੇ ਸਕੂਲ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਛੇ ਵਜੇ ਲੜਕੀ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਧੋ, ਉਲਟਾ ਸਿਧਾ ਦਾਤਨ ਜਾਂ ਦੰਦਾਸਾ ਕਰ, ਨਹਾ, ਨ ਨਹਾ, ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸੰਭਾਲ, ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਘਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਖਾ ਪੀ ਆਰਾਮ ਕਰ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈ ਬੈਠਦੀ ਹੈ । ਪੰਜ ਛੇ ਵਜੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਦੀ ਹੈ, ਏਨੇ ਨੂੰ ਸੰਧਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਾਂ ਨੇ ਰੋਟੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਵਿਚ ਚੂਹੇ ਬਿੱਲੀ ਦੀ, ਸੱਤਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ, ਕਾਂ ਚਿੜੀ ਆਦਿਕ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਏਨੇ ਚਿਰ ਨੂੰ ਮਾਂ ਚੌਂਕਾਂ ਭਾਂਡਾ ਸੰਭਾਲ, ਦੁੱਧ ਜਮਾ ਬੂਹੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੁਕਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ-'ਸੌਂ ਜਾਓ, ਸੌਂ ਜਾਓ, ਕੁੜੀਓ ! ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਣ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ 'ਤੇ ਔਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਕੂਲੇ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ........। ਸਵੇਰੇ ਫੇਰ ਉਹੋ ਚੱਕਰ । ਉਹੋ ਸਕੂਲ ਤੇ ਉਹੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਲਿਖਣ ਦਾ ਤਾਂ ਚੱਜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ 'ਲੜਕੀ' ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਖਾਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਕਾਲਿਜ ਦੀ ਪੜ੍ਹੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੋੜ ਹੈ, ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ । ਜਿਸ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਭਲਾ ਵਹੁਟੀ ਬਣ ਕੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਐਨਾ ਘਰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਕਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ-"ਅਸੀਂ ਨੌਕਰ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨੌਕਰਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਧੀ ਦਿਆਂਗੇ, ਸਾਡੀ ਧੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ । ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲਿਖਣ ਪੜ੍ਹਣ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਵਿਦਵਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਮਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਰ ਘਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ ।"

ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠਿਆਂ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਨੇ ਪਏ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਬਣੇ 'ਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਵੀ ਹੈ । "ਇਸ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮਾਣ ਨਾ ਕਰੀਏ ।" ਉਂਜ ਵੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਫਰਜ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਚਤੁਰ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਔਖੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਘਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਾਈ ਗਈ । ਜੋ ਪਤਨੀਆਂ ਆਪ ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀਆਂ, ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਸੋਈਏ ਅਥਵਾ ਬਾਵਰਚੀ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ, ਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਬਣਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੁਘੜਤਾ, ਸੁਚੱਜਤਾ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪੱਕੀ ਪਕਾਈ 'ਤੇ ਆ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਆਹ ਮਗਰੋਂ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਲੜਕੀ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚੱਜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚੋਂ ਜੋ ਕੰਮ ਵਾਰ ਵਾਰ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । 'ਮਾਂ ਪਹਿਲੇ ਘਿਓ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਹਲਦੀ, ਮਿਰਚ,

ਧਨੀਆਂ, ਗੰਢੇ ਦਾ ਰਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਸਾਲਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਸਬਜ਼ੀ ਪਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਲੂਣ ਤੇ ਫੇਰ ਪਾਣੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿੰਨਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਾਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ।' ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਇੰਨਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਭਾਜੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ । ਦੁੱਧ ਜਮਾਉਣ ਲਈ ਇੰਨਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ 'ਮਾਂ ਚਾਰ ਤੁਪਕੇ ਜਾਗ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ' । ਮੌਸਮ ਕਦੇ ਠੰਡਾ ਕਦੇ ਗਰਮ, ਦੁੱਧ ਕਦੇ ਬਹੁਤਾ ਠੰਢਾ ਕਦੇ ਬਹੁਤਾ ਤੱਤਾ, ਬਿਨਾਂ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵੀ ਦਹੀਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦਾ ਤੇ ਦੁੱਧ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਨਾਲੇ ਕੋਈ ਭੀ ਕੰਮ ਜੋ ਦੋ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਮੁਕਦਾ ਹੋਵੇ ਬਿਨਾਂ ਅਭਿਆਸ ਤਿੰਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੁਕਦਾ ।

ਇਕ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਵਿਦਵਾਨ, ਪਰ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਲੋਂ ਅਨਜਾਣ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਏਨੇ ਕੁ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਨਿਭਾਅ ਸਕੇਗੀ, ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਇਕ ਸੁਚੱਜੀ ਤੇ ਸੁਘੜ ਨੂੰ ਡੇਢ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਾਂ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕੋਰੀ ਅਨਪੜ੍ਹ ਤੇ ਉਸ ਵਾਸਤੇ 'ਕਾਲਾ ਅੱਖਰ ਭੈਂਸ ਬਰਾਬਰ' ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਐਨ ਵੇਲੇ ਟਿਚਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ।

ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਪਿਓ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਬਾਕੀ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਆਪੇ ਸਿਖ ਲਵੇਗੀ ਜਦ ਲੜਕੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੜੀ ਸੁੰਦਰ ਹੈ, ਸੱਸ ਨਨਾਣ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਵਹੁਟੀ ਸਿਆਣੀ ਹੈ, ਸਕੂਲੇ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਬੜੀਆਂ ਅਕਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਲੜਕੇ ਬਾਲੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਤੇ ਆਖਦੇ ਹਨ ਭਾਬੀ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਕੱਲ ਇਸ ਨੇ ਐਸੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ ਕਿ ਹੱਸ ਹੱਸ ਕੇ ਢਿਡੀਂ ਪੀੜਾਂ ਪੈ ਗਈਆਂ ।

ਚਾਰ ਛੇ ਦਿਨ ਮਹਿਮਾਨੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ, ਤਾਂ ਸੱਸ ਨੇ ਆਖਿਆ, 'ਬੇਟੀ ! ਅੱਜ ਸਬਜ਼ੀ ਤੂੰ ਹੀ ਚਾੜ੍ਹੀਂ, ਮੈਂ ਜ਼ਰਾ ਸਿਰ ਵਿਚ ਮਹਿੰਦੀ ਲਾ ਲਵਾਂ, ਦੁਪਹਿਰੇ ਵਿਹਲੀ ਹੋ ਕੇ ਦਰੀਆਂ ਧੋਵਾਂਗੀ, ਦੇਖ ਤਾਂ ਕਿਹੀਆਂ ਟਾਟ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ । ਵਹੁਟੀ ਨੇ ਸਬਜ਼ੀ ਰਿੰਨ੍ਹੀ ਤਾਂ ਲੂਣ ਕੌੜਾ ਜ਼ਹਿਰ, ਸਹੁਰੇ ਨੇ ਖਾਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਅਸਮਾਨ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੁਕ ਲਿਆ-

ਆਖਿਆ । 'ਕਾਕੇ ਦੀ ਮਾਂ ! ਹੁਣ ਤੈਥੋਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤੇਰੇ ਹੱਥ ਕੰਬਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੂਣ ਬਹੁਤਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁਣ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦਾ ਭਾ ਹੀ ਸਸਤਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ? ਤੂੰ ਹੁਣ ਖਿਮਾ ਹੀ ਕਰ, ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੂ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰ ਦੇ, ਤੂੰ ਉਸ ਦੀ ਬੜੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈਂ, ਉਹ ਭਾਜੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਏਗੀ !' ਬੁੱਢੜੀ ਵਿਚਾਰੀ ਚੁੱਪ ਹੈ, ਕਹੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਹੇ । ਕੱਲ ਬਹੂ ਨੇ ਖਿਚੜੀ ਧਰੀ, ਲੂਣ ਪਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਚੌਲ ਗਲ ਕੇ ਘਿੱਪਾ ਭਤ ਹੋ ਗਏ, ਦਾਲ ਵੈਸੀ ਦੀ ਵੈਸੀ ਰੋੜਾਂ ਵਾਂਗ ਸਖਤ । ਸੱਸ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿਆਣੀ ਸੀ, ਸਮਝ ਗਈ ਕਿ ਲੂਣ ਪਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹੁਣ ਸੱਸ ਨੂੰ ਖੁੜਕੀ, ਮਸ਼ੀਨ ਲਿਆ ਕੇ ਅੱਗੇ ਧਰੇ ! 'ਬੇਟੀ ਇਹ ਖੱਦਰ ਲੈ, ਮੇਰੀ ਕਮੀਜ਼ ਸੀਂ ਦੇ, ਦੋ ਘੰਟੇ ਤਕ ਸੀਪ ਜਾਵੇਗੀ, ਫੇਰ ਮੈਂ ਸਤਿਸੰਗ ਜਾਵਾਂਗੀ ।' ਬਹੂ ਆਖਦੀ ਹੈ-'ਮਾਂ ਤੂੰ ਕੱਟ ਦੇ, ਮੈਂ ਸੀਂ ਦਿਆਂਗੀ ।' ਸੱਸ ਹੈਰਾਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਕਿ ਕਮੀਜ਼ ਵੀ ਕੱਟਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ? ਬਹੂ ਆਖਦੀ ਹੈ, 'ਇਹ ਖੱਦਰ ਦੱਸ ਗਿਰਾਂ ਬਰ ਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਗਿਰਾਂ ਬਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਮੀਜ਼ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੱਟਣੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸੀ ।' ਸੱਸ ਨੂੰ ਬਹੂ ਦੀ ਲਿਆਕਤ ਉਪਰ ਸ਼ੱਕ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸੀ ਅੰਤ ਬਾਰਾਂ ਗਿਰਾਂ ਬਰ ਦਾ ਖੱਦਰ ਲੱਭ ਹੀ ਲਿਆਈ । ਪਰ ਜਿਸ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਰੰਨ ਨੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸੀ ? ਜਦ ਸੱਸ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ 'ਕਿਉਂ ਕੁੜੇ ! ਮਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਚੱਜ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ?' ਤਾਂ ਵਹੁਟੀ ਰਾਣੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ-'ਸਾਡੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਮਾਸਟਰਾਨੀ ਜੀ ਘਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਏਨਾ ਦੇ ਛੱਡਦੀ ਸੀ ਕਿ ਘਰ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਦੀ ਦੀ ਫੁਰਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਸੀ ।' ਸਹੁਰੇ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਤਕ ਗੱਲ ਅਪੜੀ, ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਦੋ-ਚਾਰ ਵਾਰ ਉਸ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਨਿਰੀ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਬੁਧੂ ਹੀ ਜਾਪੀ, ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਵਹੁਟੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਗਿਰ ਗਈ ।

ਜੋ ਲੋਕ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਦਿਵਾਉਣਾ ਐਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਘਰੋਗੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਛੁਡਾ ਕੇ ਬੀ.ਏ., ਐਮ.ਏ. ਪਾਸ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਝਕਦੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਵਿਦਿਅਕ ਕੀੜਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ (Culture Fever) ਦੇ ਰੋਗੀ

ਹਨ । ਵਿਦਿਆ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਵਿਦਿਆ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸੋ ਕੇਵਲ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਹੀ ਲੜਕੀ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ । ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

1. ਰੋਟੀ, ਭਾਜੀ, ਦਾਲ (ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਮਾਸ), ਚਾਵਲ ਪੁਲਾਅ, ਹਲਵਾ, ਪਨੀਰ, ਖੀਰ, ਪੂੜੀ, ਪਰਾਉਂਠੇ, ਸੇਵੀਆਂ, ਪਕੌੜੇ, ਫਿਰਨੀ, ਕਸਟਰਡ ਸੂਪ ਆਦਿਕ ਇਹ ਸਭ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਕਾਉਣੇ, ਮੁਰੱਬੇ, ਆਚਾਰ ਵਗ਼ੈਰਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨਾ ।

ਸੌਖੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬਰਫ਼ੀ, ਮਠਿਆਈ, ਬਿਸਕੁਟ, ਖਤਾਈ, ਕੇਕ ਆਦਿਕ ਵੀ ਬਨਾਉਣਾ ਜਾਣਨਾ । ਦਾਲ, ਆਟਾ, ਲੂਣ, ਮਸਾਲਾ, ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀ, ਮੇਵੇ, ਦਾਣੇ ਆਦਿਕ ਦੇ ਅੱਛੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਣਨਾ ।

2. ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਤਾਸੀਰਾਂ ਜਾਣਨੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਰ ਠੰਡਾ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੰਗੂਰ ਗਰਮ ਹੈ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਾਲਕ ਕਬਜ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਕਰੇਲਾ, ਮੇਥੀ, ਜ਼ਿਮੀਕੰਦ, ਚੁਲਾਈ, ਬਾਥੂ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਸੁੰਢ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਫ਼ਤੂਰ ਹੋਵੇ ਤਦ "ਇਹ" ਸਬਜ਼ੀ ਜੇ ਬਾਦੀ ਦਾ ਅੰਗ ਹੋਵੇ "ਉਹ" ਸਬਜ਼ੀ ਪਕਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਸੂਰ ਦੀ ਦਾਲ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਾਬਿਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਬੁੱਢੇ ਦਾਲਾਂ, ਖੋਆ, ਮਾਵਾ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਤਲਿਆ ਤੁਲਿਆ ਘੱਟ ਖਾਣ ਤੇ ਮਾਸ ਬੋਟੀ ਵਸ ਲਗਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖਾਣ ਆਦਿਕ । ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ ਕਈ ਨਿੱਕੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਮੈਂ ਸਭ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਸੀਰਾਂ ਤੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣ 'ਭੋਜਨ ਦਵਾਰਾ ਸਿਹਤ' (ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜ਼ਾ) ਵਿਚ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਐਨਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ 1924 ਤੋਂ ਪੰਜ ਲੱਖ ਵਿਕ ਚੁੱਕੀ ਹੈ । ਸਭ ਬੁਕ-ਸੇਲਰ ਵੇਚਦੇ ਹਨ । ਮੁੱਲ 2-50 ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਛਪੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣਾ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

3. ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਕੱਟਣੇ ਤੇ ਸੀਣੇ, ਫੁੱਲ ਬੂਟੇ ਕੱਢਣੇ, ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ।

4. ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਲਕੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਚਿੱਟੇ ਕਰਨਾ ਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲੋਹਾ ਕਰਨਾ ।

5. ਸਵੈਟਰ ਬੁਣਨਾ, ਮੇਜ਼ ਪੋਸ਼, ਤਕੀਏ ਦੇ ਗਲਾਫ਼, ਪੇਟੀਕੋਟ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਵਗ਼ੈਰਾ ਕੱਢਣਾ । (ਪਰ ਪਤੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਇਹਨਾਂ ਹਰੇ ਪੀਲੇ ਧਾਗਿਆਂ ਤੇ ਉਨ ਦੇ ਗੋਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰ ਦੇਣਾ) ।

6. ਆਮਦਨ ਖ਼ਰਚ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਿਖਣਾ, ਧੋਬੀ ਤੇ ਬਾਣੀਏ ਦਾ ਲੇਖਾ ਲਿਖਣਾ ਤੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਗੁਰ ਜਾਣਨਾ । (ਪਰ ਬੀਬੀਏ, ਵਾਹ ਲਗਦੇ ਉਧਾਰ ਨਾ ਪਾਈਂ) ।

7. ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਰਿਵਾਜ਼, ਸ਼ਾਦੀ ਗ਼ਮੀ ਆਦਿ ਉਪਰ ਪੇਕਿਆਂ ਸਹੁਰਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਜਾਣਨਾ ।

8. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ, ਜਨਾਨੇ ਬਾਹਰਲੇ ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਭ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ (ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਹੈਜ਼) ਆਦਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੂਰਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਜਾਣਨਾ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ।

9. ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ । ਗਰਭ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਦੋਂ ਠਹਿਰਦਾ ਹੈ । ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ ਆਦਿਕ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿਆਰੀ, ਬੱਚਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਚਕਿਤਸਾ । (ਸਾਡੀ 1927 ਤੋਂ ਛਪਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਹਾਮਲਾ, ਜ਼ੱਚਾ, ਬੱਚਾ (ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਬਚਗਾਨ) ਵਿਚ ਸਭ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਉਰਦੂ, ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁਣ ਤਕ ਛਪਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੰਗ ਬੜੀ ਸੀ । ਸਾਡੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਭ ਬੁਕ ਸੈਲਰ ਵੇਚਦੇ ਹਨ ।

10. ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ । ਧਰਮ-ਕਰਮ, ਦਾਨ-ਸਾਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ।

11. ਅੱਛੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਅੱਛੇ ਬੁਰੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਰਾ, ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦਾ ਚੱਜ । (ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਤੀਵੀਂਆ ਬਥੇਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹੰਨ ਪਰ ਗੱਲ ਦਾ ਚੱਜ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।)

ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਬਤ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ 'ਅਮਲੀ ਸਿੱਖਿਆ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ, ਵੱਡੀ ਭੈਣ, ਚਾਚੀ, ਤਾਈ, ਮਾਸੀ ਭਰਜਾਈ ਆਦਿਕ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੀ ਤੀਵੀਂ ਜਾਂ ਸਖੀਆਂ ਪਾਸੋਂ, ਜੈਸਾ ਜੈਸਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇ, ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੇਜ ਸੂਲਾਂ ਦਾ ਵਿਛੌਣਾ ਬਣ ਕੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਹਉਕੇ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ:-

"ਹਮਾਰੀ ਮੰਜ਼ਲੇ ਮਕਸੂਦ ਤੋਂ ਫੂਲੋਂ ਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਥੀ,
ਮਗਰ ਸਾਹਿਰਾ ਕੀ ਜਾਨਬ ਕਾਫ਼ਲਾ ਸਾਲਾਰ ਚਲਤਾ ਹੈ ।"

ਅਰਥਾਤ-ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬਗ਼ੀਚੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਸਾਂ, ਪਰੰਤੂ ਸਾਡਾ ਆਗੂ ਸਾਥੀ ਤਾਂ ਉਜਾੜ ਬੀਆਬਾਨ ਵੱਲ ਸਾਨੂੰ ਲਈ ਚਲਦਾ ਹੈ ।

ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿਮੇਂਵਾਰੀਆਂ ਸਨ, ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਕਠਿਨ ਤੇ ਨਾਨਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਮੇਂਵਾਰੀਆਂ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪੈਣਗੀਆਂ । ਜੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਆਣੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਵੀ ਸਿਆਣੇ ਸਮਝੇ ਜਾਓ । ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਵਿਚ ਲੂਣ ਵੱਧ ਪੈ ਗਿਆ ਤਾਂ ਆਪ ਨੇ ਹੱਸ ਕੇ ਦਿੱਤਾ-"ਮਾਂ ! ਕੱਲ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅੱਜ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੇਖਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਏ ।" ਤਾਂ ਮਾਂ ਨੇ ਇਹ ਭੋਲੀ ਭਾਲੀ ਮਿੱਠੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਨੇ ਨਾਲ ਲਾ ਲਿਆ ਤੇ ਮੂੰਹ ਚੁੰਮ ਲਿਆ, ਪਰ ਸੱਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਉੱਤਰ ਨਾ ਦੇ ਸਕੋਗੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਐਸੇ ਉੱਤਰ ਨਾਲ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੋ ਕਿ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਜਨਮ, ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤ, ਨਵੇਂ ਰਿਵਾਜ਼, ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ, ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਿਮੇਂਦਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ, ਪੈਰ ਪੈਰ 'ਤੇ ਠੋਕਰਾਂ

ਅਤੇ ਇਮਿਤਹਾਨ ਹੋਣਗੇ ; ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝੋ ਤੇ ਉੱਤੇ ਦੱਸੀ ਸਿਖ ਮਤ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵਾਂਜੀਆਂ ਰਹੋਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਡਾਢੀਆਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋਗੀਆਂ । ਇਹ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸੋਹਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਗਹਿਣਿਆਂ, ਆਣੇ ਜਾਣੇ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਅਥਵਾ ਲਾੜੇ ਦੀ ਸੇਜ ਦਾ ਨਾਉਂ ਹੀ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਏ । ਜੇਕਰ ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਤਰ ਕੇ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਜਾਓਗੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੈਰ ਨਹੀਂ । ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਲਾਇਕੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਾਉਂ ਭੀ ਬੁੱਧੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਲਾਇਕ ਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਹੀ ਨਾਲਾਇਕ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਭੀ ਸੱਚ ।

ਏਥੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਨਿਰਨਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ, ਕਿ ਸੁਘੜ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ । ਸੁਘੜਤਾ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਿਰੀ ਪੁਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਥੀਆਂ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ । ਅੱਜ ਵੀ ਸੈਂਕੜੇ ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਅਨਪੜ੍ਹ ਅਥਵਾ ਨਾਮ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ, ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵਹੁਟੀਆਂ ਲਈ ਗੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਰਾਹ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕਿਧਰੇ ਅੱਠ ਦਸ ਜਮਾਤਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਹੋਣ ਤਦ ਤਾਂ ਬਸ ਸੋਨੇ 'ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

ਮੇਰੇ ਪਾਸੋਂ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਏ ਕਿ "ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?" ਮੇਰਾ ਉੱਤਰ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਪੰਜਾਂ ਜਮਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਪੰਜ, ਜਿਥੇ ਅੱਠ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਅੱਠ ਤੇ ਜਿਥੇ ਦਸ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਦਸ ਜਮਾਤਾਂ ਤਕ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਜਮਤਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਪਰੰਤੂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੀ.ਏ., ਐਮ.ਏ. ਦੀ, ਕਾਲਜ ਦੀ ਉੱਚ ਵਿਦਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਮੈਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਾਂ । ਮੈਂ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਵਿਰੋਧੀ ਹਾਂ । ਬਾਕੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਜਿਵੇਂ ਯੋਗ ਸਮਝਣ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ, ਹਿੰਦੀ, ਫ਼ਾਰਸੀ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ, ਅਰਬੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕੋਰਸ ਚੰਗੇ ਹਨ ।

ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਏਨੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਰਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ

ਕੋਰੀਆਂ ਅਨਪੜ੍ਹ 'ੳ ਅ ੲ' ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਲਜ ਦੀ ਉੱਚ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਮਿਲਤ ਕਾਲਜਾਂ ਅੰਦਰ ਤਾਲੀਮ ਦੇਣ ਤਕ ਦੇ ਹੱਕ ਨ ਹੱਕ ਵਿਚ ਏਨੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਏਥੇ ਇਸ ਉਪਰ ਬਹਿਸ ਕਰਨੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ਸੋ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਏਥੇ ਹੀ ਠੱਪ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ । ਮੋਟੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਬੀਬੀ ਅਨਪੜ੍ਹ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਬੀਬੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਧਰਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਸੂਲਾਂ ਤੋਂ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਬਸ, ਇਹੋ ਹੀ ਮੇਰਾ ਮੂਲ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅਕਲਮੰਦ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੋ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਮੂਰਖ-ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਆਹ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ? ਕਮ ਅਕਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਇਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਇਹ ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਮਤ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ।

ਕੀ ਮੂੜ੍ਹ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਕਠਿਨ ਹੈ ? ਜੋ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਰਹੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਮਰੀਅਲ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅਕਲ ਨਾ ਰਖੇ, ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣ ਦੀ ਵੀ ਅਕਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਬਸ ਉਹ ਮੂਰਖ ਮਾਂ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜੋ ਬੱਚਾ ਹੱਸਮੁਖ, ਸਮਝਦਾਰ, ਅਰੋਗ, ਸਮਝਦਾਰ ਅਦਬ ਕਰਨਾ ਵਾਲਾ ਤੇ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਸਚੇ ਕਰਕੇ ਸੁਘੜ ਮਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੈ ।

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਿਖਿਆਵਾਨ ਤੇ ਸੁਚੱਜੀ ਪਤਨੀ ਹੀ ਪਤੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਰਤੱਵ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਖ ਮਤ ਲੈ ਕੇ ਇਕ 'ਸੁਘੜ ਤੇ ਸੁਚੱਜੀ' ਪਤਨੀ ਬਣ ਕੇ ਉਹੋ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ ।



ਨੌਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਦੇ 27 ਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ 27 ਫ਼ਰਜ਼ ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ :-

ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੰਬਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਖਰਚ ਕਰਾਂਗਾ ਤੇ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਬਾਬਤ ਮੋਟੀ ਮੋਟੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗਾ । ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਤਕ ਜੋ ਜੋ ਕੰਮ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗਿਣ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏ, ਤੇ ਫੇਰ ਇਕ ਇਕ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨੰਬਰਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਇਕ ਨੇਕ ਪਤਨੀ ਦਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

(1) ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲੇ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਠਦੀ ਹੈ (2) ਬਿਸਤਰਾ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰਖਦੀ ਹੈ, (3) ਟੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, (4) ਦਾਤਨ ਕੁਰਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, (5) ਚੱਕੀ ਪੀਂਹਦੀ ਹੈ, (6) ਬਹੁਕਰ ਬੁਹਾਰੀ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, (7) ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, (8) ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, (9) ਸੰਧਿਆ ਪਾਠ ਆਦਿਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, (10) ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਚੁਲ੍ਹੇ ਚਾੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, (11) ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹਦੀ ਹੈ, (12) ਰਿੜਕਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਚੋਂਦੀ ਹੈ, (13) ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਖਵਾਉਂਦੀ ਤੇ ਖਾਂਦੀ

ਹੈ, (14) ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਦੀ ਹੈ, (15) ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਰਖ ਕੇ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਧੋਂਦੀ ਹੈ, (16) ਆਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, (17) ਕੁਝ ਕੱਪੜੇ ਆਪ ਧੋਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਕੁਝ ਧੋਬੀ ਦੇ ਭੇਜਦੀ ਹੈ, (18) ਕੱਪੜੇ ਸਿਉਂਦੀ ਹੈ, (19) ਘਰ ਸਜਾਉਂਦੀ ਹੈ, (20) ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਸੌਦਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਤੇ ਮੰਗਾਉਂਦੀ ਹੈ, (21) ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਗ਼ਮੀ ਵਿਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਫ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਤੇ ਪਤੀ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰੋਂ ਮੁੜਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, (22) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਮਿਠਾਈ ਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਵਸਤ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, (23) ਮੁਰੱਬਾ ਅਚਾਰ, ਪਾਪੜ ਵੜੀਆਂ ਵੀ ਕਦੇ-2 ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਫਿਰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਗਾਂ, ਮੱਝ ਰਖੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਅੰਤ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਬਣਾ, ਖੁਆ, ਪਿਆ, ਸਾਮਾਨ ਟਿਕਾਣੇ ਰਖ, ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਫ ਕਰਕੇ ਸੈਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, (24) ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਦਿਨ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਦੀ ਹੈ, (25) ਫਿਰ ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਅਥਵਾ ਅਖਬਾਰ ਲੈ ਕੇ ਪੜ੍ਹਣ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, (26) ਨੀਂਦ ਆਉਣ 'ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਏ, (27) ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰਮਾਂ ਪਾ ਪਵਾ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਘਰ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਨੌਕਰ ਦੀ ਗੱਲ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ । ਅਗਰ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੌਕਰ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਨੌਕਰ ਰਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਘੰਟਾ ਦੋ ਘੰਟੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਨੌਕਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਨੌਕਰਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘਰ ਛੇਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਪਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਨੌਕਰ ਕਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਵੀ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । (ਨੌਕਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਿੱਛੇ ਸੁਘੜਤਾ ਦੇ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਬਥੇਰਾ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ)

ਹੁਣ ਹੇਠਾਂ ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦੀ ਵੰਡ 'ਚੋਂ ਇਕ ਇਕ ਦਾ

ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਵਰਣਨ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਸ਼ਚੈ ਕਰ ਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਭਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ ।

1. ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣਾ ਵੀ ਇਕ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਹੈ । ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੜੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ਉਠਣਾ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਪਰਮ ਧਰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਉਪਰੋਕਤ 12 ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਤਿਅੰਤ ਖੁਸ਼ੀ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਦਾ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ । ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਹਵਾਖੋਰੀ ਦਾ ਵੀ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੁਪਿਹਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਮਾ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਤਾਂ ਤੇ ਸੁਭਾਗੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸੁਖ ਪਾਉਣਗੀਆਂ ।

ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਉਠਦੇ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ

ਉਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦਾ ਨਾਮ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਰਖਿਆ ਕੀਤੀ ਤੇ ਜੋ ਦਿਨ ਭਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਧੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਬਰਕਤ ਪਾਵੇਗਾ ।

2. ਬਿਸਤਰਾ

ਬਿਸਤਰੇ ਲਈ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:-ਚਾਰਪਾਈ (ਮੰਜੀ), ਵਿਛਾਈ, ਸਿਰਹਾਣਾ ਤੇ ਉਪਰ ਦਾ ਕੱਜ । ਚਾਰਪਾਈਆਂ ਸਸਤੀ ਕੀਮਤ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚਿਰ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਉਣਾਉਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਾਵੇ ਚੌਖਾਟਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣ, ਵਾਣ ਸੂਤਰੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਨਵਾਰ ਨਾਲ ਚਾਰਪਾਈਆਂ ਉਣਾਵੋ, ਇਹ ਵੀਹ ਤੀਹ ਸਾਲ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ । 'ਸਸਤਾ ਰੋਵੇ ਵਾਰ ਵਾਰ, ਮਹਿੰਗਾ ਰੋਵੇ ਇਕ ਹੀ ਵਾਰ ।'

ਦਰੀ ਖੇਸ ਤਲਾਈ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਅਨੁਸਾਰ । ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਗਿਲਾਫ ਤੇ ਚਾਦਰ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਤਲਾਈ ਅਥਵਾ ਊਨੀ ਨਮਦਾ ਵੀ ਵਿਛਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਰਜਾਈ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਰਜਾਈ ਉਪਰ ਗਿਲਾਫ ਹੋਣ ਨਾਲ ਰਜਾਈ ਸਾਫ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਡੇਢ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਨਵਾਂ ਰੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਨਿੱਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰਜ਼ਾਈ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਰੂੰ ਹੀ ਭਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੂੰ ਨੂੰ 4–5 ਸਾਲਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪਿੰਜਵਾਂ ਕੇ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਤੇ ਗਦਿਆਂ ਵਿਚ ਭਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਛਪੇ ਹੋਏ ਖਦਰ ਦੇ ਅੰਬਰੇ ਵਾਲੀ ਰਜਾਈ ਲੱਠੇ, ਛੀਂਟ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਮ ਦੀ ਰਜਾਈ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਨਿੱਘੀ ਹੁੰਦੀ ਏ । ਸਵਾਏ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੌਣ । ਪੱਲੇ ਪੈਸੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਦੋ ਮੁਕੰਮਲ ਬਿਸਤਰੇ ਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਰਾਖਵੇਂ ਪਏ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਿਹਤ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਬਿਸਤਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੇ ਹੋਣੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਡ ਕੇ ਰਖੋ, ਜੁ ਉਹ ਮੈਲੇ ਪੈਰ ਲੈ ਕੇ ਕਦੀ ਬਿਸਤਰੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਚੜ੍ਹਣ ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਛੌਣੇ ਰਜਾਈ, ਕੰਬਲ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਟਰੰਕ ਵਰਤਦੇ ਹਨ । ਦੋ ਡੇਢ ਗਜ਼ ਲੰਮੇ, ਇਕ ਡੇਢ ਗਜ਼ ਚੌੜੇ, ਤੇ ਏਨੇ ਹੀ ਉੱਚੇ । ਛੋਟੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬੜੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟ ਕੇ ਘੱਟੇ ਮਿਟੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਇਕ ਥਾਂ ਟੰਗ ਦਿਓ । ਬਾਕੀ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖੋ । ਵਿਚ ਪਾ ਕੁ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਫੀਨਾਇਲ* ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਰਖ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਲੇਹ ਆਦਿਕ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ । ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਲਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

3. ਟੱਟੀ (ਪਾਖਾਨਾ)

ਮਹਾਤਮਾਂ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਸੀ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਆਖੇ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਮਕਾਨ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਟੱਟੀਖਾਨਾ

*ਫਰਨਾਇਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾ ਨਾ ਜਾਵੇ । ਇਕੋ ਗੋਲੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਜੇ ਉਹ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਤਦ ਸਾਰਾ ਮਕਾਨ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੱਟੀਖਾਨਾ ਇਤਨਾ ਸਾਫ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਉਥੇ ਗੀਤਾ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਸੋ ਟੱਟੀਖਾਨਾ ਫਰਸ਼ ਸਮੇਤ ਧੁਆ ਕੇ, ਰੋਜ਼ ਦੋ ਵੇਲੇ ਅਥਵਾ ਇਕ ਵੇਲੇ ਫੀਨੈਲ* ਨਾਲ ਧੁਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੱਟੀਖਾਨੇ ਵਿਚ ਧੁੱਪ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਖੋ। ਫੀਨੈਲ ਦੀ ਬੋਤਲ ਘਰ ਮੌਜੂਦ ਰਖੋ।

ਪੇਂਡੂ ਲੋਕ ਤਾਂ ਟੱਟੀਖਾਨੇ ਦੇ ਨਾਂ ਤਕ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਵੀ ਜੇ ਕਰ ਯਤਨ ਕਰਨ ਤਾਂ 30-40 ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ ਸ਼ਹਿਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜੰਗਲ-ਪਾਣੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਗੱਲ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਟੱਟੀਖਾਨਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਪਰੰਤੂ ਟੱਟੀ ਫਿਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਸਦਾ ਨੱਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਿਆ ਕਰੋ।

4. ਦਾਤਨ-ਕੁਰਲਾ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਦਾਤਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਸਾਫ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਮੈਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੁਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਕਈ ਕਿਣਕੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਲ ਸੜ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਅੰਦਰ ਪੀਪ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਰੋਗ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ 'ਪਾਯੋਰੀਆ' ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਦਾਤਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾ ਚੁਕਣ ਮਗਰੋਂ ਹਰ ਵਾਰ, ਦੰਦਾਂ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਰਗੜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਫਸਿਆ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੂਬ ਕੁਰਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਦਾਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿੱਕਰ ਨਿੰਮ ਆਦਿਕ ਬ੍ਰਿਛਾਂ ਦੀਆਂ ਦਾਤਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੰਦਾਸਾ (ਅਖਰੋਟ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦੀ ਰਾਂਗਲੀ ਦਾਤਨ) ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਰਤਦੀਆਂ

*ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਫੀਨੈਲ ਪਾਓ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸੁਫੇਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਹਨ, ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੈ । ਦਾਤਨ ਨੂੰ ਚਿੱਥਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ । ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਟੂਥ ਪੇਸਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮੰਜਨ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਬੁਰਸ਼ ਸੁਖੱਲਾ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬਦਲ ਲਵੋ । ਦਾਤਨ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖੱਬੇ ਸਜੇ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹੇਠਾਂ, ਉਤੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਕਿਣਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ।

5. ਬਹੁਕਰ ਬੁਹਾਰੀ-ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਝਾੜੂ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਸ ਏਨਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਝਾੜੂ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੀ ਤੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਉਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਾਹ ਏਧਰ ਓਧਰ ਫੇਰਦਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਮੈਂ ਡਿੱਠਾ ਕਿ ਨਵੇਂ ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜੂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਚਿਮਨੀਆਂ ਉੱਪਰ ਝਾੜੂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੇ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ, ਤੇ ਕਿੱਲੀਆਂ ਉਪਰ ਟੰਗੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉਤੇ ਕੁਝ ਪਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ ਝਾੜੂ ਬੁਹਾਰੀ ਦੇਣ ਲਗਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ "ਖ਼ੁਹ ਨੁਮਾਇਆ" ਜਾਂ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਿਆ ਕਰਨ । ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭਵੰਦ ਰਹੇਗਾ ।

ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਰੌਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਝਾੜਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਘਰ ਦੀਆਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਹੀਨਾ ਮਹੀਨਾ ਦੋ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਚੁਕੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰੀ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੁਗਲ, ਧੂਪ, ਲੋਬਾਨ ਆਦਿ ਧੁਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਜੋ ਕਮਰਾ ਕਈ ਘੰਟੇ ਅਥਵਾ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬੰਦ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲੱਗ ਜਾਏ । ਚੂਹੇਦਾਨੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਚੂਹਾ ਨਾ ਰਹੇ ।

ਵਰਖਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਪਿੱਛੋਂ ਕੰਧਾਂ ਉਪਰ ਸਫ਼ੈਦੀ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਚਾਰ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਬੂਹਿਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਰੰਗ ਰੋਗਣ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

6. ਇਸ਼ਨਾਨ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਫਿਰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੇਖੋ, ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਕ ਦਿਸੇਗਾ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਠੰਢੇ (ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਕੋਸੇ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । (ਸਵਾਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਰਥਾਤ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਹੈਜ਼ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲਾਚਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।) ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਗਰੋਂ ਖੱਦਰ ਦੇ ਸੁਕੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਘੜੋ । ਤੌਲੀਆ ਜਿਥੋਂ ਤੁਕ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ, ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਵੇਂ ਛੇਵੇਂ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ । ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਸਿਰ ਵਿਚ ਖ਼ੂਬ ਰਗੜ ਕੇ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਤੇਲ ਮਹਿੰਗੇ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਔਗੁਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਤੇਲ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਵੱਖ ਵੀ ਵਿਕਦੀ ਹੈ । ਸਿਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਅਮਲ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਠੰਡ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ । ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਆਦਤ ਪਾਈ ਜਾਏ, ਉਹੋ ਹੀ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸੁਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

7. ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਨਾ

ਵੱਸ ਲੱਗਦੇ ਸਭ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋਣੇ

ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਈਏ ਤਦ ਉਹ ਮੈਲੇ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਮਰੋੜੇ ਮਰਾੜੇ ਕੱਪੜੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਅੱਛੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ । ਕੱਪੜੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤਿੰਨੀਂ ਦਿਨੀਂ ਬਦਲ ਲਓ । ਵਧੇਰੇ ਚਿਰ ਤਕ ਇਕੋ ਕੱਪੜਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਨਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਮੈਲੇ ਕੱਪੜੇ ਏਧਰ ਓਧਰ ਨਹੀਂ ਪਏ ਰਹਿਣ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਸਿਆਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਥੈਲਾ, ਬੋਰੀ ਟੋਕਰੀ ਜਾਂ ਟਰੰਕ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਭੈੜੇ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਛੁਟ ਕੱਪੜੇ ਹੋਰ ਮੈਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਮੈਲ ਵੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ।

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀਆਂ, ਉਹ ਬੜੇ ਮੈਲੇ ਕੁਚੈਲੇ ਮੱਖੀਆਂ ਨਾਲ ਲਦੇ ਹੋਏ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਖੇਡਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ । ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਨੱਕ ਨਹੀਂ ਕੱਟੀਦੀ ? ਬੱਚੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਪਤੀ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਹਾ ਵਚਿੱਤਰ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

8. ਸੰਧਿਆ, ਪਾਠ ਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹਦਿਆਂ ਜੋ ਗੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਬਾਨ 'ਤੇ ਆਏ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਖ਼ੁਦਾ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਤੀ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰਖਿਆ । "ਕਰਤਾਰ ! ਅਸੀਂ ਨੇਕ ਬਣੀਏਂ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੇਕ ਹੋਣ, ਮੁਲਕ ਅਤੇ ਕੌਮ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ । ਸਾਡੀ ਕਮਾਈ ਨੇਕ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨੇਕ ਕੰਮਾਂ ਉਪਰ ਖਰਚ ਹੋਵੇ । ਕਮਾਈ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁਝ ਪੈਸਾ ਤੇ ਸਮਾਂ ਦੁਖੀਆਂ, ਗਰੀਬਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਆਦਿ ਖਰਚ ਕਰੀਏ, ਤੇਰੇ ਹੁਕਮਾਂ 'ਤੇ ਚਲੀਏ । ਝੂਠ, ਚੋਰੀ, ਧੋਖ਼ਾ, ਲਾਲਚ, ਗੁੱਸੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੀਏ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤੇਰਾ ਹੀ ਨੂਰ ਹੋਵੇ, ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਤੇਰਾ ਹੀ ਸਰੂਰ ਹੋਵੇ ।" ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖੋ ।

ਹਰ ਕਾ ਸਿਮਰਨ ਯੂੰ ਕਰੋ, ਜੈਸੇ ਦਾਮ ਕੰਗਾਲ ।

ਏਕ ਘੜੀ ਬਿਸਰਤ ਨਹੀਂ ਪਲ ਪਲ ਲੇਤ ਸੰਭਾਲ ।

ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਭਜਨ ਧਿਆਨ ਪੂਜਾ ਵਿਚ, ਧਰਮ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਾਠ ਵਿਚ ਲਗਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ ਜੋੜੇਗੀ, ਹਰ ਦੁੱਖ ਭੀੜ ਵੇਲੇ ਉਹਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖੇਗੀ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਮੁਰਾਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ।

9. ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀ

ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਫਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਜ਼ੇ ਮੰਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਕੰਮ, ਵੱਸ ਲੱਗਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਕਈ ਵਾਰ ਨੌਕਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਾ ਆਦਮੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਮਹਿੰਗੀ ਤੇ ਘਟੀਆ ਚੀਜ਼ ਖ਼ਰੀਦ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਾਰ ਪੈਸਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਦੂਜੀ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਛੱਡ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਉਂਜ ਵੀ ਕਈ ਆਦਮੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਪਰਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਨਾ ਪਤਨੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੋਈ ਫਲਾਣੀ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਹ ਚੰਗਿਆਈ ਤੇ ਇਹ ਬੁਰਿਆਈ ਸੀ ।

10. ਆਟਾ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਜਿੰਨਾ ਮੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਉਨਾ ਹੀ ਤਾਕਤਵਾਰ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕ ਆਟਾ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਆਟੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਕਰੀਬ ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ ਕਿੱਲੋ ਆਟੇ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ । ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੁਛ ਜ਼ਿਲਿਆਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਗ਼ਲਤੀ ਹੈ । ਲੂਣ ਪਾਈ ਸਾਦੀ ਰੋਟੀ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤਾਕਤ ਵੀ ਵੱਧ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਜਰੇ ਮੱਕੀ ਵੀ ਗਰਮੀ 'ਚ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਸ਼ਮੀਰ, ਕਾਂਗੜਾ ਤੇ ਯੂ.ਪੀ. ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਚਾਵਲ ਹੀ ਖਾਈਦੇ ਹਨ, ਉਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੇ ਮੱਕੀ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਤੇ ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ ਖ਼ਾਣ ਤਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ । ਚਾਵਲ ਨਾਲ ਮਾਸ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਵਧਦੇ । ਮਸ਼ੀਨ, ਨਾਲੋਂ ਹੱਥ ਦੇ ਛੜੇ ਚਾਵਲ

ਹੀ ਗੁਣਕਾਰਕ ਹਨ । "ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਦਵਾਰਾ ਸਿਹਤ" ਨਾਮੀ ਹਿੰਦੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ 224 ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਬਥੇਰਾ ਕੁਛ ਲਿਖਿਆ ਹੈ । ਉਰਦੂ ਨਾਮ 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜ਼ਾ' ਹੈ । ਹਰ ਘਰ ਰਹੇ । ਮੁੱਲ ਸਭਨਾਂ ਦਾ 30/-

11. ਗਊ ਮੱਝ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਰਿੜਕਾ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ

ਘਰ ਵਿਚ ਗਊ-ਮੱਝ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ । ਜੇ ਥਾਂ ਅਤੇ ਰੁਪਏ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਹੋਵੇ ਤਦ ਗਊ ਮੱਝ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪ ਘਾਟੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ । ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਪਸ਼ੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹਲਵਾਈ ਜਾਂ ਗਵਾਂਢੀਆ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਘਾਹ ਦਾਣੇ ਦਾ ਖਰਚ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਵੇਲੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਪ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਸੇਰ ਅਥਵਾ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਦਾ ਖਰਚ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਪਸ਼ੂ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਿਲਕ ਸਕੀਮ ਦਾ ਵੀ ਅੱਧ-ਕਚਰਾ ਹੀ ਸਮਝੋ ।

ਕਈ ਵਾਰ ਪਤੀ ਤਾਂ ਗਊ ਮੱਝ ਰਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਂਦਾਰੀ ਲਵੇ, ਇਹ ਭੁੱਲ ਹੈ । ਅਵਲ ਤਾਂ ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਂਵਾਰੀ ਵਿਚ ਇਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਹੈ, ਦੂਜੇ, ਜ਼ਿੰਮੇਂਵਾਰੀ ਜੇ ਇਕ ਗੁਣਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਸੁਖ ਹੈ । ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਲੱਸੀ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਖੀਰ ਮਲਾਈ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮੌਜ ਬਹਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ।

12. ਰੋਟੀ ਭਾਜੀ ਪਕਾਉਣਾ, ਖਾਣਾ, ਖਵਾਉਣਾ

ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋਵੇ ਰੋਟੀ ਸਭ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਪਕਾ ਕੇ ਖਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਯਤਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਸ ਲੱਗਦੇ ਸਭ ਘਰ ਦੇ ਜੀ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਖਾ ਲੈਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਰਖ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਅੱਗ ਕੋਲ ਬੈਠਣਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਵਲਾਇਤ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਤਨੀ ਸੁਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਇਹ

ਅਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਦਾਲ ਚਾੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਚੌਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਚੌਲ ਖਾਣ, ਮਾਸ ਵਾਲੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣ, ਮਾਸ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਅਕਲ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਹਿੰਦੂ ਤੇ ਸਿੱਖ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਾਸ ਪਕਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਉਹ ਵਧੇਰਾ ਘੀ ਪਾ ਕੇ ਨਿਰਾ ਹੀ ਮਾਸ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਮੁਸਲਮਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਾੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਪਾ ਮਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਪਾ ਸਬਜ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲੇ ਉਹ ਤਰੀ ਸ਼ੋਰਬੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਘੀ ਘੱਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, 'ਛੱਲੇਦਾਰ ਸ਼ੋਰਬਾ ।' ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੁਭਾਅ ਕਰੋਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਮ ਅਗਨੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਦਪਨ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਬਜ਼ੀਆਂ "ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ" ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਾਲਾਂ ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਮਾਸ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਇਕੋ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਣੀ ਹੋਈ ਖ਼ੂਬ ਸਵਾਦ ਹੋਵੇ । ਬਹੁਤੇ ਦਾਲ ਸਲੂਣੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ । ਖਰਚ ਵੀ ਵੱਧ ਅਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤ ਵੀ ਵੱਧ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । "ਹਦਾਇਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜ਼ਾ" ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ :-

'The simplest & the cheapest Food is best food.

ਅਰਥਾਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਗਿਜ਼ਾ ਉਹੋ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਦੀ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤੀ ਹੋਵੇ । ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਨਿਰੀ ਲੱਸੀ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਗੰਢੇ, ਖਜੂਰ, ਅੰਬ, ਅਮਰੂਦ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਚਟਨੀ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਮਜ਼ਾ ਲਿਆ ਕਰੋ ।

ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਧੀ ਜਾਏਗੀ, ਓਨੀ ਹੀ ਮੂੰਹ ਦੀ ਲਾਲ੍ਹ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ੂਨ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗਾ । ਲਾਭਦਾਇਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਰੋਟੀ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਆਦਿਕ ਦੇ ਖਾਓ, ਪਰ ਆਟੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੂਣ ਪਿਆ ਹੋਵੇ (ਇਕ ਸੇਰ ਆਟੇ ਪਿੱਛੇ ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ ਲੂਣ ਕਾਫੀ

ਹੈ) ਫਿਰ ਦੇਖੋ ਰੋਟੀ ਕਿੰਨੀ ਸੁਆਦੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਭ ਨੂੰ ਖੁਆ ਕੇ ਆਪ ਖਾਓ, ਪਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਗਰਭਵਤੀ, ਬੱਚੇ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਪਤੀ ਬੇਵਕਤ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਖਾ ਲਵੇ । ਹਠਧਰਮੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ।

ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ-ਖਾਂਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਓ । ਇਕ ਦੋ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਪੂਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ । ਪਾਣੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਦੋ ਚਾਰ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਉ ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਛੇ ਸੱਤ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ । ਪਾਣੀ ਘੁਟ ਘੁਟ ਭਰ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਅਮੀਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਫਲ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਕੁਝ ਮਿੱਠਾ ਖਾ ਕੇ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਕੇਵਲ ਪਤਲੀ ਖਿਚੜੀ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਲਕੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਰਤ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਹ ਹਿਕਮਤ, ਵੈਦਿਕ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ । ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੀਮਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਤੇ ਬੁੱਢੇ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਫਾਕਾ, ਰੋਜ਼ਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਹਾਰ ਵਰਤ ਰਖਣਾ ਕਤਈ ਵਿਵਰਜਤ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਰਖ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੁੱਖ, ਤ੍ਰੇਹ ਦੇ ਸਤਾਉਣ 'ਤੇ ਖਾ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਰੋਟੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਪਰ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਚਟ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਬੈਠਦੀ ਹੈ ।

ਫਲ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਭੀ ਅਨਾਜ, ਕੋਈ ਭੀ ਦਾਲ, ਚੌਲ, ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ, ਛਾਹ, ਸਾਗ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗੁਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ । ਖਰਬੂਜਾ, ਅਮਰੂਦ, ਕੇਲਾ ਤੇ ਪਪੀਤਾ ਤਾਕਤਬਖਸ਼ ਤੇ ਚੰਗੇ ਮੇਵੇ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਬਜ਼ੀ ਫਲ ਅਨਾਜ ਆਦਿਕ ਦੇ ਉਲਟ ਫੇਰ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਵਾਈ ਤੇ ਦਰਦਾਂ ਵਿਚ ਕਰੇਲਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ । ਕਿਸ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਜਵਾਨ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਸ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਜਵਾਨ ਛੇਤੀ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਗੁਣਕਾਰਕ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ? ਜਨਾਨੀ, ਮਰਦਾਨੀ ਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਕੀ

ਅੱਛਾ ਹੈ ਆਦਿਕ ਆਦਿਕ, ਸਭ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਨਾਲ ਹੀ ਹਰ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਟੱਬਰ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚਾਂ ਤੋਂ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉਪਰ "ਹਦਾਇਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜ਼ਾ" ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਮੈਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ।

13. ਭਾਂਡੇ

ਘਰ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਕਲੱਈ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਪਤੀਲੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤੇ ਹੋਰ ਭਾਂਡੇ 4-5 ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕਲੱਈ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਕਿਰਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਕਈ ਮਾਮੂਲੀ ਹੈਸੀਅਤ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਰਜਨ ਦਰਜਨ ਥਾਲੀਆਂ ਗਲਾਸ ਖਰੀਦ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ (ਸਜਾਵਟ) ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੰਦੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ । ਪਤੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਫਜ਼ੂਲ ਨਹੀਂ ਉਡਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਰੁਪਈਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਪਿੱਤਲ ਸਟੀਲ ਤੇ ਕਾਂਸੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਕਿਥੋਂ ਦੀ ਅਕਲਮੰਦੀ ਹੈ ?

ਹਰ ਰਾਤ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਦਾ ਕੋਈ ਬਰਤਨ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਝਟ ਮੋੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਦ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿ ਗਈ ਤੇ ਕੁੱਤਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਗਿਆ ਪਰ ਸ਼ਾਮਤ ਆ ਗਈ ਨੌਕਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਦੀ । ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਬੇ-ਸਮਝ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਗੁਆ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ ।

14. ਚੀਜ਼ਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਰਖਣੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਭੈੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਸਤਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀਆਂ ਤੇ ਬਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ 'ਫਲਾਣਿਆਂ ! ਤੂੰ ਸੂਈ ਧਾਗਾ ਡਿੱਠਾ, ?' 'ਮੇਰੀ ਕੰਘੀ ਕਿਤੇ ਦੇਖੀ ਉ ?' ਚਾਕੂ ਤੇ ਚਾਬੀਆਂ ਦਾ ਗੁੱਛਾ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਗੁਆਚਦੇ ਹਨ ਤੇ

ਕਈ ਵਾਰ ਲੱਭਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ । ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਇਕ ਥਾਂ ਨੀਯਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸੇ ਟਿਕਾਣੇ ਰਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਐਸੀ ਹੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਕ ਅਖਾਉਤ ਹੈ (Every work at its proper time and every thing at its proper place) ਅਰਥਾਤ-ਸਭ ਕੰਮ ਵੇਲੇ ਸਿਰੇ ਕਰੋ ਤੇ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਸਿਰ ਰਖੋ । ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਸੁਸਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

15. ਆਰਾਮ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਐਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਤੇ ਰਸੋਈਖਾਨਾ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਜ਼ਰਾ ਲੇਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਤਾਜ਼ਾ-ਦਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਕੇ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ । ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਮਗਰੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੇੜ੍ਹੇ ਵਿਚ ਹੀ ਚਲ ਫਿਰ ਕੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਕਈ ਸਮਝ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਲਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਹਨਾਂ ਪਾਸ ਕੰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਵੀ ਕੰਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੀ ਸੌਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਲਾਚਾਰ ਹੋ ਕੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਹੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁਟੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਐਸੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਮਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਛੋਟਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾ ਆਪ ਆਰਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਲੜਕਾ ਸਕੂਲੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਫੇਰ ਕਿਤਾਬ ਲੈ ਬੈਠਣ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਖੇਲ ਕੁਦ ਆਰਾਮ ਲਈ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਹਲ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛੁੱਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਚਾਰ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਬਾਗ਼, ਦਰਿਆ ਜਾਂ ਨਹਿਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਝਿਝਕ ਇਕ ਮਿਕ ਹੋ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਖੇਲ ਕੁਦ, ਦੌੜ, ਸੈਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਗਰ ਹਫਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਮਹੀਨੇ

ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣ ।

16. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਤੇ ਧੁਵਾਉਣਾ

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋ ਲਓ ਤੇ ਆਪ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੋਬੀ ਦੇ ਜ਼ਾਲਮ ਹੱਥੋਂ ਫਟ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਆਪ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋ ਲਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਵੀ ਜਾਚ ਸਿਖ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਜਦ ਧੋਬੀ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦਿਓ ਤਾਂ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਟਟੋਲ ਲਓ, ਫਟਿਆ ਪੁਰਾਣਾ ਵੇਖ ਕੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿਓ । ਜਦੋਂ ਧੋਬੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇਣ ਆਵੇ ਤਦ ਇਕ ਇਕ ਕੱਪੜਾ ਦੇਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰੀ ਕੱਪੜੇ । ਇਹ ਲੋਕ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਮੈਲਾ ਪਾਸਾ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲੁਕਾ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਧੋਬੀ ਦਾ ਘਰ ਨਾ ਡਿੱਠਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਤੇ ਪੱਕੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਧੁਵਾਈ ਲਈ ਨਾ ਦਿਓ । ਜਿਸ ਧੋਤੀ ਆਦਿਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਰੰਗ ਪੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਸਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਧੋਬੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿਓ ।

ਜਦੋਂ ਧੋਬੀ ਪਾਸੋਂ ਕੱਪੜੇ ਆ ਜਾਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਤਕ ਟਰੰਕ ਵਿਚ ਨਾ ਰਖੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਭ ਫਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾ ਕਰ ਲਓ, ਤੇ ਸਭ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਬਟਨ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਲਾ ਲਓ ।

17. ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣਾ ਤੇ ਕਸ਼ੀਦਾ ਕੱਢਣਾ

ਸਿਲਾਈ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣਾ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅੱਜ ਕੱਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਬੜੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਕ ਪਲਿਉਂ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰੋ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ, ਤੀਜੇ ਕੁਝ ਕੱਪੜਾ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਫਿਰ ਕੱਪੜਾ ਦੂਜੇ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕੱਪੜਾ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲੇ ਜਾ ਨਾ ਹੀ ਮਿਲੇ, ਏਨੀਆਂ ਦਿਕਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਇਹੋ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣਾ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਕਟਨਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਰੋਟੀ, ਭਾਜੀ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜਾ

ਸੀਉਣਾ ਇਹ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨਾ ਤੇ ਨਿੱਕੀ ਮੋਟੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਣਨੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਖਰਾਬੀ ਵਾਸਤੇ ਦਰਜ਼ੀ ਅਥਵਾ ਮਿਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਕਰਨੀ ਪਏ । ਨਾਲੇ ਮਿਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕੋਲ ਮਸ਼ੀਨ ਗਈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਇਸ ਦਾ ਜੋਬਨ ਹੀ ਰੁਲ ਗਿਆ । ਇਹ ਭੀ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਬਗੈਰ ਸਿਖੇ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਛੇੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਬਿਨਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਭੀ ਕੱਪੜੇ ਘਟ ਸੋਹਣੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ । ਕਈ ਤੀਵੀਆਂ ਦੀ ਹੱਥ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਸੋਹਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਕਸੀਦਾ ਕੱਢਣਾ ਤੇ ਮੇਜ਼-ਪੋਸ਼ਾਂ, ਪਰਦਿਆਂ ਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਉਤੇ ਵੇਲਾਂ ਕੱਢਣਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀਆਂ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ਾਸ ਚਤੁਰਾਈ ਹੈ ।

18. ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਘਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਜਾ ਕੇ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਦੇਖ ਕੇ ਮੰਹੋਂ ਵਾਹ ! ਵਾਹ !! ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਖੁਲ੍ਹੇ ਡੁਲ੍ਹੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵੀ ਚੋਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਘਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਚਿਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਜਾਵਟ ਮਕਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠਿਕਾਣੇ ਸਿਰ ਰਖਣਾ ਹੈ । ਠਿਕਾਣੇ ਸਿਰ ਰਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਹਾ ਸੋਹਣੀਆਂ ਤੇ ਭਲੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਜਾਉਣ ਦਾ ਚੱਜ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਏਨਾ ਹੀ ਕੱਟ ਦੇਵੇ ਤਦ ਵੀ ਬੜਾ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੋਰ ਯਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਕਾਨ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਮਜ਼੍ਹਬ ਤੇ ਕੌਮ ਦੇ ਰਹਿਨੁਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਮਕਾਨ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਬਖਸ਼ਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਢਾਲਨਾ ਬੜਾ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਦੋ ਘੰਟੇ ਫੁੱਲ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਚੰਗੇ ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼, ਚਿਮਨੀ ਪੋਸ਼ ਆਦਿ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਰਹਾਣਿਆਂ ਦੇ ਗਿਲਾਫ ਤੇ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਗਦੇਲੇ ਫੁਲਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ

ਹਨ । ਮਤਲਬ ਕੀ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਯਤਨ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਖਰਚ ਨਾਲ ਮਕਾਨ ਜਗਮਗਾ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋਵੇ, ਪਤੀ ਸੁਚੱਜੀ ਸਮਝੇ, ਆਇਆ ਗਿਆ ਵੱਡਿਆਈ ਕਰੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

19. ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਸੌਦਾ ਮੰਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਲਿਆਉਣਾ

ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏ ਕਿ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਖੁਰਾਕ, ਤੇਲ, ਕੋਲਾ ਆਦਿਕ ਇਕੱਠਾ ਮੰਗਾ ਲਿਆ ਕਰੇ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਤੇ ਥਾਂ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਖੰਡ, ਤੇਲ, ਦਾਲਾਂ, ਲੱਕੜੀ ਸਾਲ ਭਰ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਖਰੀਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀ ਤੇ ਸਸਤੇ ਭਾਅ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਟੰਟੇ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਰਦੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੇ ਵਿਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਦਾ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੱਪੜਾ ਖਰੀਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋਵੇ ਮਰਦ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ 'ਕੱਠੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾ ਕੇ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਸੰਦ ਦੀ ਘਟਾ ਵਧੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾ ਰਹੇ । ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਘਟਾ ਸਕੋ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਚਮਕੀਲੇ ਤੇ ਭੜਕੀਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤੇ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਖਰੀਦ ਲਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਤੀ ਦੀ ਖ਼ੂਨ-ਪਸੀਨਾ ਇਕ ਕਰਕੇ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਹੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸੌਦਾ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਉਦਾਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਦਾ ਨਕਦ ਪੈਸਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਉਦਾਰ ਸੌਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਭਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਲੈਣ ਦੇਣ ਵਿਚ ਭੁੱਲ ਚੁਕ ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੌਦਾ ਉਦਾਰ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਬੜਾ ਔਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਵਾਹ ਲੱਗੇ ਉਦਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ ।

20. ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਤੇ ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਆਉਣਾ

ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਤੇ ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਤੇ ਸਖੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੇ ਘਰ

ਜਾਣਾ ਆਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਖ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੱਚੀ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਤੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਸੁਘੜਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿਚ 'ਸਹੇਲੀਆਂ ਵੱਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ' ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਮੈਂ ਪਿੱਛੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਲਿਖ ਚੁਕਾ ਹਾਂ । ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹੇਗਾ । ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਦੇ ਅਵਸਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੁਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਆਪ ਉਹਦੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਕਸ਼ਟ ਕਲੇਸ਼ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ—

Men and women are social beings Return visits amelurate love, sympathy and mitigate miseries.

ਅਰਥਾਤ 'ਮੇਲ ਮੁਲਾਕਤ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਤੇ ਰੰਜ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।' ਸੁਖ ਸਾਂਦ ਦੀ ਪੁੱਛ ਗਿੱਛ ਕਰ ਚੁਕਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਪ੍ਰਸਪਰ ਬੈਠ ਕੇ ਸਦਾਚਾਰਕ, ਆਤਮਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਈਚਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਉਨਤੀ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤੇ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਗੀਤ, ਗਿਆਨ, ਹਾਸਾ ਠੱਠਾ, ਦਿਲ-ਲਗੀ ਦੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ੱਕਰ ਤੇ ਮਿਸਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਸਰਬ ਰਸ (ਲੂਣ) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਮੇਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿਣ, ਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਠੁਕ ਕੇ ਬੈਠ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੌਲਤ ਨੂੰ ਬਿਰਥਾ ਗਵਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ।

ਬਹੁਤ ਸਹੇਲੀਆਂ ਬਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸ ਬਹੁਤਾ ਜਾਣਾ ਆਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਬਹੁਤਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੀ ਮਿਲ ਜੁਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

21. ਲੌੜੇ ਵੇਲੇ ਚਾਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਪਿਆਉਣਾ, ਮਿਠਾਈ ਆਦਿਕ ਬਨਾਉਣਾ, ਖੁਆਉਣਾ-

ਦੁੱਧ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਆਮਦਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦੁੱਧ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁਟ ਘੁਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿੰਨਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਉਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਮੂੰਹ ਦੀ ਲਾਲ਼ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗੀ, ਤਾਂ ਓਨਾ ਹੀ ਬਲ ਵਰਧਕ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ । ਕਈ ਸੌਖੇ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ । ਆਖਦੇ ਹਨ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੰਦੇ ਭਾਗ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਤੇ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਛ ਦਿਨ ਚਾਰ ਘੁਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਣ ਲੱਗ ਪਵੇ । ਕਈ ਸੌਖੇ ਲੋਕ ਜੋ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਰਸ, ਬੋਰਨਵੀਟਾ, ਓਵਲਟੀਨ ਕਾਹਨ-ਫਲੇਕਸ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ, ਤਦ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਖ਼ਾਲਸ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬਦਲਾਉਣ ਲਈ ਪਾਪੜ ਖਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਮਕੀਨ ਚੀਜ਼ ਦਾਲ ਆਦਿਕ ਵੀ ਤਲ ਕੇ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਕਈ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਚਾਹ ਨੂੰ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਅਥਵਾ ਬਾਦੀ ਬਲਗਮ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਚਾਹ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਚਾਹ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਵਰਤਾਰਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ । ਬੱਚੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਲਾਈ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇਸ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਲਾਈ ਸਣੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾਂ ਆਦਿ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ । ਇਹ ਸਭ ਅਮੀਰਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਗਰੀਬਾਂ ਲਈ ਦਾਲ ਚੌਲ ਰੋਟੀ ਸਬਜ਼ੀ ਗੁੜ ਲੱਸੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਦੇਣ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ।

ਸੁਘੜ ਇਸਤਰੀ ਘਰ ਵਿਚ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਮਿਠਾਈ ਦਾ ਆਉਣਾ ਕਦੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ । ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਜੇਬ ਖਰਚ ਵਿਚੋਂ ਛਾਬੜੀ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਗੰਦੀ ਮਿਠਾਈ ਖਾਣ । ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦਸੀਂ ਦਿਨੀਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੁਝ ਨਮਕੀਨ, ਕੋਈ ਤਾਕਤਵਰ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਲ ਦੇਣਾ ਵਾਲੀ ਸੁਆਦੀ ਸ਼ੈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਖੇਗੀ ਜੋ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸੰਧਿਆਂ ਸਮੇਂ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ ਖਾ ਸਕਣ, ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖਰਚ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸ਼ੈ

ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

22. ਮੁਰੱਬਾ, ਆਚਾਰ, ਪਾਪੜ ਵੜੀਆਂ

ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਆ ਜਾਏ । ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਰੋਟੀ ਖਵਾਉਣੀ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਗੀਆਂ, ਰੋਟੀ ਪਕਾ ਕੇ ਨਾਲੇ ਕੁਛ ਪਹਿਲੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਪਈ ਸਬਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਮਹਿਮਾਨ ਸਵਖਤੇ ਵੀ ਆ ਜਾਏ, ਤਦ ਵੀ ਇਕ ਦੋ ਭਾਜੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਖ ਦਿਓ, ਚੰਗੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰੋਟੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । (ਸੌਖੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਲੌਢੇ ਵੇਲੇ ਪਕੌੜਿਆਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।) ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਵੀ ਦਾਲ ਤੇ ਭਾਜੀ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕੋਈ ਆਪ ਵੀ ਖਾ ਲਈ ਜਾਏ, ਤਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ ਆਚਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ । ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਬੁਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਚ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਗਲੇ, ਛੱਕ ਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬਲਗਮ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

23. ਰਸੋਈ

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਐਸੀ ਸਾਫ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਏ । ਦਿਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਹੂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਗੰਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਅਖਾਣ ਹੈ, "ਜਿਸਨੂੰ ਅੱਖੀਆਂ ਨਾ ਖਾਣ, ਉਹਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਿਵੇਂ ਖਾਵੇ ?" ਖਾਣਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ, ਬਰਤਨ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ, ਬਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਜਿਥੇ ਹੋਵੇਗੀ, ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ । ਮੈਲੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਤਬੀਅਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਧਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਫਰਸ਼ ਖੂਬ ਸਾਫ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ।

ਮੱਖੀ, ਕੀੜੀ, ਮੱਛਰ ਤੇ ਟਿੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਖਿਲਾਰਦੇ ਹਨ, ਚੂਹਾ ਹੋਰ

ਭੀ ਵੱਧ ਘਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਹਿਸਾਬੀਆਂ ਨੇ ਹਿਸਾਬ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਚੂਹੇ ਸਾਲ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨਾ ਅਨਾਜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਮੁੱਲ 40 ਕਰੋੜ ਰੁਪਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਬਹੁਮੁੱਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕੁਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਛ ਨਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਉਥੇ ਇਹ ਰਹਿ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨਗੇ ? ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਭ ਸਾਮਾਨ ਦਾਲ, ਆਟਾ ਆਦਿਕ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ, ਚੂਹਾ ਤੇ ਕੀੜੀ ਆਦਿ ਦੂਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਗੇ ।

24. ਸੈਰ, ਕਸਰਤ

ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਲਈ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ । ਨੀਲਾ ਆਕਾਸ਼ ਉਸ ਦੀ ਛੱਤ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਚੰਨ ਤਾਰੇ ਮੋਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਜਗਮਗਾ ਰਹੇ ਹਨ :

"ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਦੀਪਕ ਬਨੇ
ਤਾਰਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੋਤੀ ॥
ਧੂਪ ਮਲਿਆਨਲੋ ਪਵਣੁ ਚਵਰੋ ਕਰੇ
ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥"

ਸੈਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਪੈਰ ਖੁਲ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਖੂਬ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਟੱਟੀ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਂਦੀ, ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਚੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਘੰਟੇ ਭਰ ਸੈਰ ਦਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਰਹੇ । ਜੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਦ ਸੌ ਦੋ ਸੌ ਕਦਮ ਚਲ ਫਿਰ ਕੇ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । "ਭੁਕਤਵਾ ਸ਼ਤ ਪਦ ਗਛੇਤ ।"

ਅਰਥਾਤ-ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਸੌ ਕਦਮ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ-

After dinner rest a while.
After Supper walk a mile.

ਅਰਥਾਤ-ਦਿਨ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਇਕ ਮੀਲ ਜ਼ਰੂਰ ਚਲੋ ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦਾ ਵੀ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ । ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਾਫੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਥਵਾ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਹਨ, ਪਰ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੌਕਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਿਸ਼ਚੈ ਹੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹੱਥ ਪੈਰ ਨਾ ਹਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਭ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਵਾਂਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਲਾਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਾਨ ਵਿਚ ਬਲ ਨਾ ਮਾਤਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਲਹੂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਸੁਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਹਨ । ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਸ ਵੱਲ ਅੱਖ ਉਠਾ ਕੇ ਵੀ ਦੇਖ ਜਾਏ, ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਹੌਂਸਲੇ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਥੇ ਨਾ ਧਨ ਦਾ ਚੋਰ ਨਾ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਚੋਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ । (ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੋ । ਕਸਰਤ ਬਲ ਦਾ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ) ।

25. ਘਰ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਣਾ

ਇਕ ਅੰਨ੍ਹੀਂ ਤੀਵੀਂ ਚੱਕੀ ਪੀਹਣ ਬੈਠੀ, ਇਕ ਕੁੱਤਾ ਵੀ ਕੋਲ ਬਹਿ ਗਿਆ । ਜਿੰਨਾ ਆਟਾ ਉਹ ਪੀਂਹਦੀ ਜਾਏ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਹ ਕੁੱਤਾ ਚੱਟਦਾ ਜਾਏ । ਉਹ ਤੀਵੀਂ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਚੱਕੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੱਥ ਮਾਰਦੀ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਆਟਾ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਉਥੇ ਤਾਂ ਕੁੱਤੇ ਹੋਰੀਂ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ

ਚੱਟਮ ਕਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਆਟਾ ਕਿਥੋਂ ਆਵੇ ? ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਕੰਮ ਅੰਧਾ-ਧੁੰਧ ਤੇ ਬੇ-ਹਿਸਾਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਬਤ ਓਦੋਂ ਤੋਂ ਇਕ ਅਖਾਉਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ-"ਅੰਨ੍ਹੀ ਪੀਹੇ ਤੇ ਕੁੱਤਾ ਚੱਟੇ ।"

ਯੋਗ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਖਾਉਤ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਨਾ ਘਟੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨੀ, ਖਰਚ ਤੇ ਬੱਚਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਹਿਸਾਬ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਘਰ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਬਾਬਤ ਕਈ ਲੋਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਸਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਗਿਣੀ ਮਿਥੀ ਹੈ, ਖ਼ਰਚ ਭੀ ਉਹੋ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਰ-ਦਰਦੀ ਮੁੱਲ ਲਾਈਏ ?" ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਮਦਨ ਖ਼ਰਚ ਲਿਖਣ ਦੇ ਗੁਣ ਬਿਆਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਅੱਵਲ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਐਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟ ਰੁਪਿਆ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਮੁਜਬ ਖ਼ਰਚ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਅੱਗੋਂ ਲਈ ਬਚਾਈਏ । ਮੌਤ ਹੈ, ਸ਼ਾਦੀ ਹੈ, ਗ਼ਮੀ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਹੈ, ਸੰਤਾਨ ਹੈ, ਬਰਾਦਰੀ ਹੈ, ਨਾਲੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਅਚਾਨਕ ਆ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਸੁਘੜ, ਸਿਆਣੀ, ਸੁਚੱਜੀ ਪਤਨੀ ਆਪਣੀ ਸੁਘੜਤਾ ਦੇ ਬਲ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਨਾਲ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਬਚਾ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਡਾਕਖ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਂਦਾ ਜਾਏ ।

ਹਿਸਾਬ ਲਿਖ ਕੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਖਾਤਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੁੱਧ, ਘਿਓ, ਆਟਾ, ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ, ਕੱਪੜਾ, ਕਿਰਾਇਆ, ਦਾਨ, ਪੁੰਨ, ਬੀਮਾ, ਗਊ, ਪੱਠੇ, ਵੰਡ ਵੜੇਵੇਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਾਪੀਆਂ, ਫੀਸ, ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਆਣ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਆਦਿ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਜੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫੇਰ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਮਦ ਵਿਚ ਖਰਚ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਵਿਚ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਬਜਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖ਼ਰਚਣ ਵਿਚ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਭੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਆਮਦਨ ਖ਼ਰਚ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਲਿਖਣਾ, ਇਕ ਵਾਧੂ ਦਾ ਕਜ਼ੀਆ ਜਿਹਾ

ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਭੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਆਮਦਨ ਦਾ ਅਤੇ ਖ਼ਰਚ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘਾਟੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਚਿੱਠਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਦੀ ਘੱਟ ਹੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਪਤੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੀ ਕਦਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ । ਪਤੀ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਦਰਜਨਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਪਰ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਘਰ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਔਖਾ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਨੇਕ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਬੀਬੀ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਆਲਸ ਨਾ ਕਰੇ ।'ਇਸ ਖਰਚ ਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ।' ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਰਖਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਛ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਚਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

26. ਲਿਖਣਾ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ-ਇਕ ਤਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪਾਠ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਧਰਮ ਤੇ ਸਦਾਚਾਰ ਦੀ ਸੋਝੀ ਆਵੇ, ਆਤਮਾ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ, ਮਨ ਝੂਠ, ਨਿੰਦਾ, ਲੋਭ, ਲਾਲਚ, ਪਾਪ ਵਲੋਂ ਹਟ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਤੇ ਉਸ ਪਰੀਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਝੁਕੇ । ਦੂਜਾ ਪਾਠ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਖ਼ਬਾਰ ਦੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਮੋਟੀ ਮੋਟੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਹਰ ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਤੀਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕੌਮ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਨ-ਭਾਉਣਾ ਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚੌਥੀ ਆਮ ਵਿਦਿਆ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ (General Knowledge Books) ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਾਊ ਤੇ ਸਿਆਣਾ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਣਨ ਲਈ ਸਿਖ-ਮੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਲਾਈ, ਬੁਨਾਈ, ਸਾਇੰਸ, ਚਰਿੱਤਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਨਾਵਲ, ਨਾਟਕ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਬਿਲਕੁਲ ਬੁਰਾ ਹੈ । ਇਹ

ਸਦਾਚਾਰ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਾਵਲ ਜਾਂ ਨਾਟਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚੇਰੀ ਸਿਖਿਆ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਲਿਆ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਐਡੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ।

20 ਨੀਂਦ

ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲਿਆ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਰਤਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸੱਚੇ ਪਰਮਪਿਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ, ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਲਈ ਖਿਮਾਂ ਮੰਗਣਾ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਲਈ ਨੇਕ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਨੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਸ ਮੈਂ ਇਕ ਖਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ । ਰਾਤ ਦਾ ਹੀ ਵੇਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਵਸ ਇਕੱਠੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਕੱਠੇ ਸੌਣਾ ਸਦਾਚਾਰ ਤੇ ਧਰਮ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

(ੳ) ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਪਤੀ ਇਕੱਠੇ ਸੌਣ, ਉਹ ਭੀ ਕਦੀ ਕਦੀ । (ਅ) ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਇਕੱਠੇ ਸੌਣਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ । (ੲ) ਜੈਸੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਓਨੀ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਇਕੱਠਾ ਸੌਣ ਨਾਲ ਆਉਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ।(ਸ) ਸਦਾਚਾਰ ਵੀ ਇਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਵਿਭਚਾਰ ਕੇਵਲ ਕੁਥਾਂ ਜਾਂ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਭੋਗ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਖਦੇ, ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਇਕੋ ਬਿਸਤਰੇ ਉੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸੌਣਾ ਭੀ ਵਿਭਚਾਰ ਹੀ ਮਿਥਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਇਸ "ਘਰੋਗੀ ਜੀਵਨ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ" ਦੇ ਮਜ਼ਮੂਨ ਵਿਚ ਸੁਘੜ ਪਤਨੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸੈਂਕੜੇ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਗੌਹ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੱਠਾ ਤੇ ਆਨੰਦ-ਮਈ ਬਣਾਓਗੀਆਂ ।





ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ



ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਅਮਰ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨਾ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਓਨਾ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ । ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਣਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੋ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਬਾ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਦੀ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ । ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ । ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਓ ।



60-00





ਦਸਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਉਚੇਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਥਮ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਾਨ ਹੋਵੇ ਵੀ ਕਿ ਨਾ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਥਵਾ ਸਦਾ ਲਈ ਸੰਤਾਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਡਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਉਮਰ ਤਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਡਰ ਕੋਈ ਅਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਜੇ ਵਿਵਾਹਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਬੇਫ਼ਿਕਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹੋ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਣ । ਦੋ ਸਾਲ ਤਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਰਹਿਣੀ ਖੁਸ਼-ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ, ਪਿੱਛੋਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪਿੱਛੋਂ ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸੰਤਾਨ ਜਿਹੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਿੱਠੇ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਬਦ-ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤੇ ਆਂਢ ਗਵਾਂਢ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਤਦ ਤਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ ਤਾਹਨੇ ਮਾਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ "ਹਾਏ ਨੀ । ਤੈਨੂੰ ਹਾਲੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ?" ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਆਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿਤ ਵਿਚ ਆਪ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਲਈ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਸਦਾ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਆਹ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮਤਲਬ ਜੋ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਤੇ ਮੁਖ

ਨਿਯਮ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰੋਂ ਓਹਲੇ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ । ਬੇਸ਼ੱਕ ਖਾਵੰਦ ਵਹੁਟੀ ਦੋ ਸੱਚੇ ਸਾਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਇਤਨਾ ਖੈਰਖਾਹ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਸ਼ਾਦੀ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਗਰਜ਼ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੀਵੀਂ ਮਰਦ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਤਰਜ਼ ਦੇ ਅੰਗ ਲਗਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਸਪਰ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਰਚਾ ਬਹਿਣ ਦੀ ਖਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਹੀ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਸੀ ।

ਘਰ ਦੀ ਰੌਣਕ ਝੂਲਾ (ਪੰਘੂੜਾ ਹੰਡੋਲਾ) ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਝੂਲਾ ਝੁਲਾ ਕੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਲੋਰੀਆਂ ਦੇ ਕੇ ਸੁਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਕੀ ਹਨ ? ਮਾਨੋਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਦੋ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਪਿਉਂਦ (ਜੋੜ) ਹਨ । ਜੋ ਪਤਨੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜੰਜਾਲ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਰਦ ਦੇ ਲਾਗੇ ਲਗਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਆਮਦਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਦੋ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਸੰਤਾਨ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਇਕ ਸਮਝਦਾਰ ਤੇ ਬੇਗਰਜ਼ ਹਕੀਮ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵੈਦ ਪਾਸੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਰੋਧ ਆਦਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ ਤੇ ਉਹ ਸਖੀ ਸਹੇਲੀਆਂ ਵੱਲ, ਚਾਹ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਕਲੱਬ ਵਿਚ ਖੁਲ੍ਹੇ ਡੁਲ੍ਹੇ ਜਾ ਆ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗੀ ਆਦਿ, ਸਭ ਫਜ਼ੂਲ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਤਵ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੱਲਾਂ ਹਨ । ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਥਨਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦੋ ਐਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਖ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਪਾਲਣ ਪੋਸਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤਵੰਦ ਬਣ ਕੇ ਵਿਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਕ ਦੋ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਫਿਰ ਬਸ । ਫਿਰ ਆਨੰਦ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੈ ।

ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ । ਸਾਡੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤਕ ਲੜਕੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ

ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬਾਬਤ ਜੋ ਕੁਛ ਜਾਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਪਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਗੱਲੇ ਬੁਧੂ ਬਣੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਭੋਲਾਪਨ ਸਦਾਚਾਰ ਤੇ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠਤਾ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਲੜਕੀ ਦਾ ਇਹ ਭੋਲਾਪਨ ਕਈ ਵਾਰ ਇਥੋਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਮਾਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਜੋ ਸੰਬੰਧ ਮੇਰਾ ਭਾਈ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਸੰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਹੈ । ਜਦ ਪਤੀ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਅੰਗ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਤਦ ਇਹ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੇਜ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਘੁਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਵਲਾਇਤ ਵਿਚ ਇਕ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਨਾਚ ਵਿਚ ਇਕ ਮਰਦ ਨੇ ਚੁੰਮ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਫਿਕਰ ਰਿਹਾ ਕਿ ਪਰਾਏ ਮਰਦ ਚੁੰਮਣ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਛੇਤੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਇਹ ਤਾਂ ਵਲਾਇਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰੀਫ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਐਨੀ ਖੁਲ੍ਹ ਡੁਲ੍ਹ ਹੈ, ਫਿਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀਆਂ ਭੋਲੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹੀਏ ।

ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ । ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ ਜੋ ਵਿਵਾਹਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬੜੀ ਸਭਿਅਤਾ ਤੇ ਸਾਵਾਧਾਨੀ ਨਾਲ, ਜਚੇ ਤੁਲੇ ਸਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ । ਸੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸੰਤਾਨ-ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ (ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਖਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ) ਵਿਆਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਵਾਨ ਬੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀਆਂ, ਨਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਵਿਆਹੁਤ ਭੈਣਾਂ, ਭਰਜਾਈਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਨੀਆਂ, ਵਿਆਹੁਤ ਨਰਸਾਂ, ਦਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਮਾਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਾਣ ਦੀ ਸੋਚ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਫਲ ਇਹ- ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੇ-ਸਮਝ ਤੀਵੀਆਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ

ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ, ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਉਹ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰ ਉਸਦੀ ਧੁਨੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਥੋਂ ਤਕ ਹੈਣ, ਜਿਥੋਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਚੀਰ ਵਰਗੀ ਜਾਂ ਮਿਲੇ ਹੋਠਾਂ (ਬੁਲ੍ਹਾਂ) ਵਰਗੀ ਦੋ ਇੰਚ ਥਾਂ ਹੈ ਤੇ ਜਿਥੋਂ ਕੁੜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਅੰਦਰ ਦੋ ਛੇਕ ਜੇਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਪਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਲਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੁਦਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਲੜਕੀ ਦੇ ਜਵਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਿਨ ਕੱਪੜਿਆਂ (ਹੈਜ਼ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਨਹਾਉਣੀ ਦਾ ਲਹੂ ਆਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਵਿਚ ਮਰਦ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਰਾਹੀਂ ਮਰਦ ਆਪਣਾ ਵੀਰਜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਮਲ ਜਾਂ ਗਰਭ ਕਰਕੇ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਰਸਤੇ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਨੀ, ਭਗ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਵੱਡੇ ਛੇਕ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਪਿਆਜ਼ (ਗੰਢੇ) ਦੇ ਪਰਦੇ ਵਾਂਗ ਇਕ ਪਤਲੀ ਝਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਆਹ ਦੇ ਆਰੰਭਕ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪਤੀ ਨਾਲ ਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਫਟਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਫਟਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੋ ਚਾਰ ਬੂੰਦਾਂ ਲਹੂ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤਕਲੀਫ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਘਿਓ ਲਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ ।

ਵੱਡਾ ਛੇਕ ਰਬੜ ਵਾਂਗ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਤਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

(ਦੇਖੋਂ ਤਸਵੀਰ)

ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

1. ਆਂਡਾ (Ovum) ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਦੇ ਬੀਰਜ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 2. ਜਿਥੇ ਆਂਡਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, (Ovary) 3. ਅਤੇ 4. ਜਿਥੇ ਤਿਆਰ ਅੰਡਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ (ਮਾਂਹਵਰੀ ਖੂਨ ਦੇ ਨਾਲ) (Fellopian Tube or Oviduct) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ । 5. ਬੱਚੇਦਾਨੀ (Uterus) 6. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ 7. ਅਤੇ 8. ਭਗ (Vagina) ਯੋਨੀ-ਮੁਖ ਜਾਂ ਭਗ ਦੁਆਰ, ਜਿਥੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਥੋਂ ਕੱਪੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਾਲ ਜੰਮਦਾ ਹੈ ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿਥੋਂ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਵਮ (Ovum) ਜਾਂ ਆਂਡਾ ਅਖਵਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਬੂਟਿਆਂ ਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਬੀਜ ਜਾਂ ਆਂਡਾ ਹੈ । ਬੂਟਿਆਂ ਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਬੀਜ ਫੁੱਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਿਚ ਗੁਲਾਬੀ ਪੰਖੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਹੜੇ ਪੀਲੇ ਪੀਲੇ ਬੀਜ ਅਥਵਾ ਕੀਰਕੀਆਂ ਵਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਂਡੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਪੰਛੀਆਂ ਵਿਚ ਬੀਜ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਕੜੀ (ਮੁਰਗੀ) ਦੇ ਆਂਡੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਫਿਰ ਕੁਛ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਂਡਾ ਟੁੱਟ ਕੇ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਦੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਗਊ, ਬਾਂਦਰੀ, ਘੋੜੀ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਆਂਡੇ ਢਿਡ ਦੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਪਲਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਖਾਨੇ ਦਾ ਨਾਉਂ ਓਵਰੀ (Ovary) ਅਰਥਾਤ ਆਂਡਾਦਾਨੀ ਹੈ । ਤੀਵੀਂ ਵਿਚ ਇਕ ਆਂਡਾ ਅਠਾਈਆਂ ਦਿਨਾਂ ਤੀਕ ਪੱਕ ਕੇ ਇਕ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘ ਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਥੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦੇ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਆਂਡੇ ਏਨੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 240 ਆਂਡੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਾਈਨ ਵਾਰ ਰਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਕ ਇੰਚ ਲੰਮੀ ਥਾਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅਕਸਰ ਇਕ ਆਂਡਾ ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਸੱਜੀ ਓਵਰੀ 'ਚੋਂ ਤੇ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਖੱਬੀ ਓਵਰੀ 'ਚੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਉਥੇ ਉਸਦਾ ਮਿਲਾਪ ਮਨੁਖ ਦੇ ਵੀਰਜ ਦੇ ਜੀਵਾਂ (Sperms) ਸਪਰਮਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਆਂਡਾ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹੈਜ਼ ਜਾਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਕੁੜੀ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਵਿਚੋਂ ਹਰ

ਮਹੀਨੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਤੂ, ਹੈਜ਼, ਮੈਲ ਸਿਰ ਨਹਾਉਣੀ, ਮਾਂਹਵਾਰੀ, ਕਈਆਂ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੱਦਦੇ ਹਨ । ਰਿਤੂ ਆਰੰਭ ਕੁੜੀ ਦੇ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ । ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ 13, 14 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਆਯੂ ਵਿਚ ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੇ । ਠੰਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ 16, 17 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਉਚਿਆਂ ਘਰਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਪਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੇ ਬੜੇ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ, ਚਟਪਟੇ, ਖਟਿਆਈ, ਚੂਰਨ ਆਦਿ ਬਹੁਤਾ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਸੁਣਦੀਆਂ, ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ, ਮਾਸ ਆਂਡੇ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਨਮਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਗਰੀਬ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਭੋਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਵਾਰ ਆ ਕੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਬੰਦ ਭੀ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 45, 50 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਆਯੂ ਤੀਕ ਰਿਤੂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਗਰਭ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੀਕਰ ਬਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਨਾਲੇ ਫ਼ਿਕਰ ਗ਼ਮ, ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਵਿਚ ਲਹੂ ਘੱਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੀ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਕਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਭੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਹੁਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

45 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਆਯੂ ਹੋ ਜਾਣ ’ਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਰੁਕਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਔਲਾਦ ਹੋਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਦੋ ਮਾਂਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 28, 30 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਿੱਥ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਰਿਤੂ ਦਾ ਵਗਣਾ 3, 4 ਹਦ 6 ਦਿਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ-ਚਿਰ-ਪਿੱਛੋਂ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਆਉਣਾ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਖੋਟ

ਗਿਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਿਆਣੇ ਵੇਦ ਪਾਸੋਂ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਜਾ ਕੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । (ਜਿਸਨੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦਾ ਖੋਟ ਨਾ ਦੱਸਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਰੋਗ ਵਿਗਾੜ ਲਿਆ) ।

ਲਹੂ ਦਾ ਰੰਗ ਚੀਚ-ਵਹੁਟੀ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਵਰਗਾ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪੀਲਾ, ਕਾਲਾ, ਨਸਵਾਰੀ, ਕਚ-ਲਹੂਆ ਚਿਟਿਆਈ ਵਾਲਾ ਆਦਿਕ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੀ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅੱਛੇ ਰਿਤੂ ਦਾ ਦਾਗ ਕੱਪੜਾ ਧੋ ਦੇਣ 'ਤੇ ਲਹਿ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਰਿਤੂ ਭਰਿਆ ਕੱਪੜਾ ਪਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੁਕਸ ਹੈ । ਹੈਜ਼ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਸੰਘਣਾ ਜਾਂ ਗਿਲਟੀ ਗਿਲਟੀ ਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਸਲ ਲਹੂ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਛਟਾਂਕਾਂ ਤੀਕਰ ਆਉਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਚ ਗਿਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਣੀ ਆਦਿ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਾਜ਼ਕ ਮਿਜ਼ਾਜ਼, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀਆਂ, ਮੋਟੀਆਂ, ਆਰਾਮ-ਤਲਬ, ਘੱਟ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਰ ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਟੁਟਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਜਦ ਤਕ ਖੂਨ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਨਾ ਆਵੇ, ਤਦ ਤਕ ਡਾਢੀਆਂ ਲਾਚਾਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰਿਤੂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਹੈਜ਼ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਨਹਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਜਿਥੋਂ ਤੀਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਤੀਕਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪੀਣ ਤੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਰਫ਼ ਪੀਣੀ, ਠੰਡੀਆਂ ਤੇ ਬਾਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਤੇ ਮੀਂਹ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਓਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ।

"ਨਹਾਉਣਾ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੌਲੇ ਜ਼ਹਿਰ (Slow

Poison) ਵਾਂਗ ਹੈ" ਜਿਸ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੋਈ ਕੋਈ ਬੇ-ਸਮਝ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਨਹਾ ਕੇ ਸੁੱਚੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ (ਸੋਮਰੋਗ, ਧਾਤ, ਲਿਊਕੋਰੀਆ,) ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਹੈਜ਼ ਦੀ ਤੰਗੀ ਵਿਚ ਫਸੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਭਲਾ ਨਹਾਣ ਦਾ ਕੀ ਸੁਚਮ ? ਜੋ ਅਸਲ ਭਿਟ ਤਾਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਹ ਤਾਂ ਖ਼ਾਹ-ਮਖ਼ਾਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਟੁਰਣ ਫਿਰਨ, ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਲਾਉਣ ਦਾ ਭੀ ਕੰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਰਦ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸੜਨ ਆਦਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । (ਆਪ ਭੀ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਣਾ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤੇ ਵਾਕਿਫ਼ ਚਾਕਿਫ਼ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਦੱਸਣਾ ਤੇ ਪੁੰਨ ਖਟਣਾ ।)



ਯਾਰ੍ਹਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਗਰਭ

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ ਵਿਚ ਲਿਖ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਤੇ ਗਭਰੂ ਆਪੋ ਵਿਚ ਸੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਕੀ ਤਿਆਰੀ, ਕੀ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੀ ਕੀ ਕੰਮ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੇ ਜਾਂ ਉਂਜ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

'ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਲਈ' ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਮਰਦ ਸਿਹਤਵੰਦ ਹੋਣ । ਭੋਗ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਵੀਰਜ ਛੁੱਟਣ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਿੱਲਣ ਜੁਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਵੀਰਜ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਭੱਗ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤਕ ਹੁਚਕਾ (ਝਟਕਾ) ਮਾਰ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੀ ਭੱਗ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖਿਚੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ ।

ਉਪਰੰਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਸਿਧੀ ਲੇਟੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਲੱਕ ਥੱਲੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮਲ ਠਹਿਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਵੇਲਾ ਨਿਰੇ ਪੂਰੇ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰਬ-ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਈਸ਼ਵਰੀ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

ਮਰਦ ਦਾ ਵੀਰਜ ਇਕ ਚਿੱਟੀ ਸੰਘਣੀ ਲੇਸਦਾਰ ਵਸਤੂ ਹੈ । ਭੋਗ ਕਰਕੇ ਇਕ ਦੋ ਤੋਲੇ ਵੀਰਜ ਮਰਦ ਦੀ ਇੰਦਰੀ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਹੁਚਕੇ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਭਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ । ਵੀਰਜ ਵਿਚ ਬੜੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਤੱਕਣ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਕੇਵਲ ਖ਼ੁਰਦਬੀਨ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵੀਰਜ ਦੇ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਆਂਡੇ ਨਾਲ (ਜਿਸ ਦਾ ਹਾਲ ਪਿੱਛੇ ਲਿਖ ਚੁਕੇ ਹਾਂ) ਮਿਲ ਕੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ । (ਵੀਰਜ ਦਾ ਬਾਕੀ ਹਾਲ ਹਦਾਇਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ ਵਿਚ ਲਿਖ ਚੁੱਕ੍ਰੇ ਹਾਂ ।)

ਵੀਰਜ ਦੇ ਜੀਵ, ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ, ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਵੱਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤੀਕਰ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਆਂਡੇ ਵਿਚ ਵੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਹਨ ਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵੀਰਜ ਦੇ ਜੀਵ ਦਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਆਂਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਸਮਝੋ ਗਰਭ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਬੇਸਮਝੀ ਨਾਲ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀਰਜ ਦੇ ਜੀਵ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ । ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਟੋ ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਭੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ।

ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਅੰਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੀਵ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵੜਦੇ ਹਨ । ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਦੋਂ ਜੌੜੇ ਜੰਮਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਆਂਡਾ ਵੀਰਜ ਧਾਰਣ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਵਧਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉਤੇ ਇਕ ਪੜਦਾ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਤਾਰਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਤਾਰਾਂ ਰਿਹਮ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਚੌਥੇ ਹਫਤੇ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਰਗਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਇਕ ਰੱਸੀ ਜਿਹੀ

'ਨਾਲ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਸਿਰਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਸਿਰਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ । ਨਾਲੇ ਇਹ ਨਾਲ (ਨਾੜੂ), ਮਾਤਾ ਦਾ ਸਾਫ ਲਹੂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਲੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦੇਂਦੇ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾੜੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮਾਂ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਠਰਾ ਨਾਮ ਦੇ ਮਰਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, (ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਗੇ ਕਰਾਂਗੇ)

ਚੇਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਰਿਤੂ ਆਉਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰਿਤੂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਚਾਰ ਬੂੰਦਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੇ ਇਹ ਰਿਤੂ ਵੱਧ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰ ਚਾਰ ਮਾਸੇ ਸਮੁੰਦਰ ਸੋਖ ਬੀਜ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਗੁੜ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਨਾਲ ਦੇਵੋ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਮੰਜੀ 'ਤੇ ਸਿਧੀ ਲੇਟੀ ਪਈ ਰਹੇ, ਪੁਆਂਦੀ ਵਲੋਂ ਮੰਜੀ ਗਿਠ ਭਰ ਉਚੀ ਰਹੇ । ਖੁਰਾਕ ਦੁੱਧ ਚਾਉਲ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇਵੋ ਤੇ ਰੋਟੀ ਘੱਟ ਦੇਵੋ (ਦੇਖੋ ਨਾ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨੰਬਰ 9) । ਗਰਭ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸੁਮੰਦਰ ਸੋਖ ਦੋ ਤੋਲੇ ਘਰ ਰਖ ਛਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਗਰਭ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਾਗ ਲਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਸੁਮੰਦਰ ਸੋਖ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਅਗਰ ਗਰਭ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਰਦ ਤਕਲੀਫ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ । ਇਹੋ ਇਮਤਿਹਾਨ ਹੈ । ਤਕਲੀਫ ਵਧਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੈਜ਼ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਰਮ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਸ ਦਾ

ਵੈਦ, ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਕਹੇ ।

ਠੀਕ ਗਰਭ-ਤਿੰਨਾਂ ਸਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਜੀਵ ਕੀੜੀ ਜਿੱਡਾ ਤੇ ਛੀਆਂ ਸਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਵੱਧ ਕੇ ਪੰਜ ਛੇ ਮਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਢਿਡ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਕੰਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੋਡਾ ਦੁੱਧ, ਸੋਡਾ, ਔਲਿਆਂ ਜਾਂ ਇਮਲੀ, ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਿਆਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ, ਅਨਾਰਦਾਣੇ, ਧਨੀਏਂ, ਪੂਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਨੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਚੀਨੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਦੋ ਤੋਲੇ ਜਾਂ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਪੰਜ ਦਾਣੇ ਕੁੱਟ ਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਭਿਓਂ ਦਿਓ । ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਤਾਰ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿਆਉਂਦੇ ਰਹੋ । ਲੂਣ ਜਾਂ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ । ਬਹੁਤੀ ਖਟਾਈ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ।

ਐਕਸ-ਰੇ (X-Ray) ਦੀ ਫੋਟੋ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਨੱਕ, ਹੋਂਠ, ਅੱਖਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਗਰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੰਡਾਂ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਹਿਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਜ਼ਨ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੰਬਾਈ ਦਸ ਇੰਚ, ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਜ਼ਨ ਡੇਢ ਕਿੱਲੋ ਤੇ ਲੰਬਾਈ 14 ਇੰਚ । ਸੱਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਪੂਰਾ, ਪਰ ਕਮਜ਼ੋਰ । ਸੱਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਿਚ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਬਾਲ ਭਾਵੇਂ ਬੜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਨਾਜ਼ਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਿਆਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ ਦੇ ਪੰਦਰ੍ਹਵੇਂ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਅਰਸਕਾਇਨ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖ ਪੋਖ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ । ਅੱਠਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬਾਲ ਘੱਟ ਵੱਧ ਹੀ ਬਚਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਭਗਵਾਨ ਦੀ । ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਕੋਈ ਚਾਰ ਕਿੱਲੋ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ 18 ਇੰਚ । ਤਦ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਬਲਵਾਨ

ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦਸ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ 20 ਇੰਚ ਲੰਮਾ ਤੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਕਿੱਲੋ ਵਜ਼ਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ਾਂ, ਅਮਰੀਕਨਾਂ, ਰੂਸੀਆਂ, ਫ਼ਰਾਂਸੀਸੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਕਿੱਲੋ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਕਿਲੋ ਦੇ । ਸਾਰਾ ਫਰਕ ਗਰਭਵਤੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ, ਖ਼ੁਰਾਕ, ਕੰਮ ਕਾਰ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਠੀਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਹੈ । ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਕੰਮ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਆਰਾਮ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਰਿਤੂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਆਇਆ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦਸ ਗੁਣਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦਾ ਬਾਲ ਜੰਮਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਕਰੀਬ 280 ਤੋਂ 300 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ।

ਲੜਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਚਾਹ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੁੰਡਾ ਹੀ ਜੰਮੇਂ, ਉਹ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਦੀ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਰਾਤ ਮਰਦ ਨਾਲ ਭੋਗ ਕਰਨ ਤੇ ਮਰਦ ਦਾ ਵੀਰਜ ਅੰਦਰ ਡਿਗਣ 'ਤੇ ਸੱਜੀ ਵੱਖੀ ਪਰਨੇ ਲੇਟ ਜਾਣ । ਗਰਭ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬੀਤਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲਕਿ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਸ ਮਤਲਬ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹਾ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਲਿਖ ਆਏ ਹਾਂ, ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਥੇ ਕਈ ਭੈਣਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੀਆਂ (1) ਕਿ ਕੀ ਅਜੇਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਭੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੁੰਡਾ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਣ ? (2) ਕੀ ਨਰ ਜਾਂ ਮਦੀਨ ਸੰਤਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ? ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇਹ ਹੈ (ੳ) ਕਿ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਉਪਰ ਨਰ ਜਾਂ ਮਦੀਨ ਸੰਤਾਨ ਦਾ ਜੋ ਅਸੂਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਪਰ ਸਾਡੇ ਜਿਸਮ ਉਪਰ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹਨ । ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 50 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਖਾਈਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵ਼ਰਤੋਂ ਦਾ ਵੱਲ ਵੀ ਸੌਖਾ

ਹੀ ਹੈ ।

(ਅ) ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵੱਸ ਹੀ ਸਭ ਕੁਛ ਹੈ ਪਰ ਰੱਬ ਭੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਤਦਬੀਰ ਦੇ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤਕਦੀਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀ । ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਭੀ ਰੋਟੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ । ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਉਸੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਹਰ ਇਕ ਔਖਿਆਈ ਦਾ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਹੈ, ਮਨੁਖ ਅਕਲ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੇ । ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਸ੍ਰੀ ਸਵਾਮੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੰਦ ਜੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੇ ਅਰਥਵ-ਵੇਦ ਵਿਚੋਂ ਲੱਭਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੜੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਪਿੱਛੋ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ । ਮੈਨੂੰ ਭੀ ਬਥੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ।

ਲੜਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਸੂਲ

ਮਨੁਖਾਂ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਚੰਦਰਮਾਂ ਗੁਣ । ਮਨੁਖ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਾਂਗ ਤੇਜ ਵਾਲੇ ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਕਰੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੀਵੀਆਂ ਚੰਦ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਾਂਗ ਸ਼ੀਤਲ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਨਰਮ-ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਤਾਨ ਲਈ ਪਿਆਰ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅੰਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਦੀ ਵਧੀਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਮੁੰਡਾ ਜੰਮੇਗਾ । ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਗ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਗਰਭ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਔਲਾਦ ਜ਼ਰੂਰ ਨਰ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਵੈਦਿਕ ਹਿਕਮਤ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾਂ ਗੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਖ਼ਾਸ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਹਨ । ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਛੇਤੀ ਮਗਰੋਂ ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਖੁਆਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਵੱਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਔਲਾਦ ਨਰ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਅਸੂਲ ਦਾ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਗਰਭ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ?

ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸੰਤਾਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਪਿਛਲੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਚਾਲ੍ਹੀ ਪੰਜਾਹ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ? ਉਹ ਕਈਆਂ ਦਾਈਆਂ ਤੇ ਮਿਸਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਂਗਲੀ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਛੇੜ ਛਾੜ ਗਰਭ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਛੇੜ ਛਾੜ ਨਾਲ ਗਰਭ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਮਿਸ ਜਾਂ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਢਾਈਆਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਯਕੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ । ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਾਹਲ ਕਰਕੇ ਐਵੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਸਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ।

ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਮੁੰਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤੀ ਹਦ ਤਕ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਪਾਲਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਧਰ ਹੀ ਨਾੜੂ ਵੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਾਲ ਚੰਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੁੜੀ ਦੇ ਪਲਣ ਲਈ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਜਦ ਬੱਚਾ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਸੱਟ ਢਿੱਡ ਦੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਤੇ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹੌਲੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਸਜੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਜ਼ਰਾ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਉਭਾਰ ਜਿਹਾ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਉਭਾਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੇਧਿਆਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਥੰਮ੍ਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਥਾਂ ਕੁਝ ਬੋਝਲ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਲਭਦੀ ਹੋਵੇ । ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ । ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚ ਜਿਹੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਜੇ ਖੱਬੇ ਪਟ ਵਿਚ ਵੀ ਖਿੱਚ ਜਿਹੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਮੁੰਡੇ ਦੀ

ਹਾਲਤ ਵਿਚ 'ਕੈ ਤੇ ਤਬੀਅਤ ਦੀ ਖਰਾਬੀ' ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ । ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਫੈਦ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਘੱਟ, ਤੇ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੱਧ । ਸਟੈਥੋ ਸਕੋਪ (ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰੀ ਆਲਾ) ਉਸ ਨਾਲ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁੜੀ ਦੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ । ਪਰ ਸੌ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਜੇ ਤੇ ਖੱਬੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਗ਼ਲਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ 97-98 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ।

ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ ਆਦਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ, ਗੁੱਸਾ, ਬੇਵਕਤ ਸੌਣਾ, ਜਾਗਣਾ, ਉਚੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਲਣਾ, ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਬਹੁਤਾ ਹੱਸਣਾ, ਰੋਣਾ, ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣਾ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਥੱਕਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਲਾਚਾਰੀ ਦੇ ਸਿਵਾਏ ਕੋਈ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨੀ, ਲਹੂ ਕਢਾਉਣਾ, ਭਿਆਨਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ, ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ, ਕੁਨੀਨ ਵਰਤਣੀ, ਗਰਮ ਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੰਮਿਆਂ ਪਿਆ ਰਹਿਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ । ਭੈੜੀ ਸੜਕੇ ਟਾਂਗੇ ਸਕੂਟਰ, ਰਿਕਸ਼ਾ ਆਦਿ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਟੋਏ ਟਿੱਬੇ ਵਿਚ, ਹੁਚਕਾ ਲੱਗ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਏ ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਚੜ੍ਹੇ ਹੀ ਨਾ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ।

ਟੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਉਠਣਾ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸੌਣਾ, ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼, ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ, ਬਲਵਾਨ, ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ, ਅਰੋਗ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੀਰ ਬਹਾਦਰ, ਬਜ਼ੁਗਰਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤਾਂ ਵੇਖਣੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਮੇ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ, ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੱਸਤ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਮੀਲ ਦੋ ਮੀਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਨਾ ਸ਼ੈਤਾਨੀ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣੋ, ਨਾ ਸ਼ੈਤਾਨੀ ਨਾਵਲ ਪੜ੍ਹੋ । ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਹਲਕੇ ਕੰਮੇ ਕਾਰੇ ਰੁਝੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ, ਚਾਲ ਚਲਣ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਸੰਤਾਨ 'ਤੇ ਬੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਰ ਦਮ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤਾ ਮਿਠਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਬਹੁਤਾ ਸੌਣ ਨਾਲ ਮੂਰਖਤਾ, ਖਟਿਆਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫੋੜਾ ਫਿਨਸੀ ਅਤੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਿਆਣੇ ਤੇ ਸੁਸ਼ੀਲ ਮਾਂ ਪਿਓ ਦੇ ਬੱਚੇ ਭੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਿਆਣੇ ਤੇ ਸੁਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਪਿਓ ਵਿਚੋਂ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਭੀ ਉਸੇ ਰੋਗ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਏ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੁਖੀ ਕਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ । ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਗਰਕ ਹੋ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੋਟੀ ਬੁਧ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਨਾਵਲਾਂ ਤੇ ਪਰੇਮ ਪ੍ਰੀਤ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਵਿਭਚਾਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਕਿੱਸੇ ਰਸਾਲੇ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਇੱਸ਼ਕੀ ਟੱਟੂ, ਵਿਭਚਾਰੀ ਦੇ ਨਟਖਟੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਰੰਜ, ਫਿਕਰ, ਗ਼ਮ, ਗੁੱਸਾ, ਝੂਠ, ਚੁਗਲੀ, ਨਿੰਦਾ, ਠੱਗੀ ਆਦਿ ਭੈੜੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਦਾ ਤੇ ਸਚਾਈ, ਨੇਕੀ, ਈਮਾਨਦਾਰੀ, ਸੇਵਾ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਆਦਿ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਅਵੱਸ਼ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਚੰਦ ਗ੍ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਸੂਰਜ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਵੱਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਟੇਢਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸੋ ਧਿਆਨ ਰਹੇ । ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਢਕੋਂਸਲਾ ਸਮਝਦਾ ਸਾਂ, ਪਰ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੀ ਖਾਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਲ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਹੋਵੇ । ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਮਾਈ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਦਾਲ, ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀ । ਸੌਖੇ

ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਮੱਖਣ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਘਿਓ, ਮਲਾਈ, ਮੌਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਭਿਉਂ ਕੇ ਛਿਲਕਾ ਲਾਹੇ ਬਾਦਾਮ, ਚਾਵਲ, ਮੋਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਘਿਓ ਪਈ ਹੋਈ ਖਿਚੜੀ, ਦਲੀਆ, ਲੱਸੀ ਆਦਿ ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ । ਪਰ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਤਊਂ, ਗੰਢੇ, ਚੁਲਾਈ, ਕਰੇਲਾ, ਖੁਸ਼ਕ ਮੇਵੇ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ*, ਅਚਾਰ, ਸਿਰਕਾ, ਬਾਜਰਾ, ਪਿਸਤਾ, ਛੁਹਾਰੇ, ਨਾਰੀਅਲ ਆਦਿ ਅੱਛੇ ਨਹੀਂ। ਬਲਗਮੀ ਤੇ ਬਾਦੀ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਸੀਂ, ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ, ਤਰਬੂਜ ਆਦਿ ਠੰਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਣ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਦਰਕ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿਚ ਮਾਵਾ (ਖੋਇਆ), ਮੈਦਾ, ਬਾਰੀਕ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਮਾਂਹ ਤੇ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਅਨਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਛੇ ਨਹੀਂ ।

ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਅਗਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ, ਦਲੀਆ, ਗਾਜਰ, ਪਾਲਕ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਘੀਆ, ਕੱਦੂ, ਸਬਜ਼ ਤੋਰੀਆਂ, ਟੀਂਡੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਰਸਾ, ਪਪੀਤਾ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਅੰਬ, ਅੰਗੂਰ ਤੇ ਪੇਠੇ ਦੀ ਮਿਠਾਈ ਆਦਿ ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ। ਸੌਣ ਵੇਲੇ 3-4 ਤੋਲੇ ਗੁਲਕੰਦ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਲਾ ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਜਾਂ ਮੁਰੱਬਾ ਹਰੜ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਗਰ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੋਗ ਲਈ ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵੈਦ ਪਾਸੋਂ ਦਵਾਈ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਬਾਬਤ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਅਉਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਇੱਕ, ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਵਰਕ ਇੱਕ, (ਸੋਨੇ ਦਾ ਵਰਕ ਵੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ), ਨਿੱਕੀਆਂ ਲਾਚੀਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਇਕ ਮਾਸਾ ਤੇ ਤਵਾਸ਼ੀਰ ਇਕ ਮਾਸਾ (ਦੋਵੇਂ ਪੀਹ ਕੇ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਇਕ ਤੋਲਾ ਇਹ ਮਜੂਨ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਇਕ ਵੇਲੇ ਘੰਟਾ ਭਰ ਟੁਰ ਫਿਰ ਆਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸਿਹਤ ਹੈ ।

ਦੋ ਉਲਟ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ-"ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ

* ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਮਾਸ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਮਾਸ ਦੀ ਤਰੀ ਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ. ਅੰਡੇ ਮਛਲੀ ਘੱਟ । ਬਿਲਕਲ ਨਾ ਖਾਉ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਅੱਛਾ ਹੈ ।

ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਖਾਓ ।" ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਬਸ ਜਿਤਨਾ ਪਚਾ ਸਕੋ ਉਤਨਾ ਹੀ ਖਾਓ । ਦੂਜੀ ਇਹ ਕਿ "ਗਰਭ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਹਰ ਮੁਰਾਦ ਪੂਰੀ ਕਰੋ, ਕੋਲਾ, ਮਿੱਟੀ, ਅਚਾਰ, ਕਿਚਾਲੂ, ਸੁਆਹ, ਜੋ ਮੰਗੇ ਦਿਓ" ਇਹ ਵੀ ਬੁਰਾ ਹੈ । ਮਤਲਬ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਐਸਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਰਹੇ । ਮਿੱਟੀ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰਾ ਹੈ । ਰਬੜੀ ਖੋਆ, ਬਹੀ ਰੋਟੀ, ਅਰਬੀ, ਕਿਚਾਲੂ, ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਬੋਟੀਆਂ ਆਦਿ ਭਾਰੀਆਂ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜੱਚਾ ਦਾ ਕਮਰਾ

ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜੱਚਾ ਨੂੰ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਖਿੜਕੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਪਰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਲੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਝੋਕਾ ਨਾ ਆ ਸਕੇ । ਉਥੇ ਕੋਈ ਮੈਲਾ ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਨਾ ਜਾਏ । ਅੰਗੀਠੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਲੇ ਬਾਹਰੋਂ ਭਖਾ ਕੇ ਫਿਰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਆਓ । ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਾਫ ਸਾਬਣ (ਲਾਈਫ਼ ਬੁਆਏ) ਦੀ ਟਿੱਕੀ, ਸਾਫ ਰੂੰ, ਕੈਂਚੀ ਸੇਫਟੀ ਪਿਨ, ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਗਜ਼ ਖੱਦਰ ਤੇ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਇਕ ਵਸਤ ਸੋਚ ਕੇ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਤਜਰਬਾਕਾਰ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਕੇ, ਲਿਖਾ ਕੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਆ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦਾਈ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਆਉਣਾ ਪਵੇ । ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਦਾਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਕ ਜੱਚਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਨਾਨੀ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਹਰਮਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਗਰਬੱਤੀ ਜਾਂ ਧੂਪ ਦੀ ਧੂਣੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ ।

ਬਾਲ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼

ਬਾਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਪਹਿਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਹੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਨਹੀਂ ਭੀ ਆਉਂਦਾ । ਬਹੁਤਾ ਲਹੂ ਆਉਣ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਸ

ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਹੂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ । ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਰਸ, ਲੇਡੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਕ ਪਤਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੌਂਸਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਘੱਟ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੁਬਲੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੜੇ ਲਾਡਾਂ ਨਾਲ ਪਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘ੍ਰਿਣਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਚੰਚਲ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਵੱਡੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਜੰਮਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਔਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਦਵਾ-ਜੰਮਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਅੱਕ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਇਕ ਰੱਤੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਚਾਰ ਰੱਤੀ ਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਿਲਾਜੀਤ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦਿਓ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਡੇਢ ਛਟਾਂਕ ਘਿਓ ਤੇ ਅੱਧੀ ਛਟਾਂਕ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲਾ ਦਿਓ । ਕੁਨੈਨ ਵੀ 10 ਜਾਂ 15 ਗਰੇਨ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਤੋਲਾ ਤੁੰਮੇਂ ਦੀ ਜੜ ਨੂੰ ਡੇਢ ਪਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਾੜ੍ਹ ਕੇ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਰਹਿ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲਾਓ, ਛੇਤੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਠੰਢਾ ਪਸੀਨਾ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤਾਕਤ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ, ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਲਿਆ ਰਖੀ ਹੋਈ ਬਰਾਂਡੀ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਚਮਚਾ ਭਰ (ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ) ਬਰਾਂਡੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲਾਓ । ਇਕ ਵਾਰੀ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਕ ਹਕੀਮ ਜੀ ਨੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬੰਦੂਕ ਚਲਵਾ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚਾ ਸਟੱਕ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਪਿਆ । ਉਪਰਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪਹਿਲੋਂ ਬਣਾ ਰਖੋ ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦਾ ਮਾਸ ਸੁਕੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਕੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਹਿਰਾਂ ਕਰਕੇ ਜੰਮਣ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਰਿਹਮ ਦੇ ਸੁਕੜਨ ਨਾਲ ਬਾਲ ਹੇਠਾਂ

ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹਿੰਦੀ ਹੈ), ਟੇਕ ਲਾ ਕੇ ਬਿਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਤੀਕਰ ਬਾਲ ਦਾ ਸਿਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਆ ਜਾਵੇ, ਓਦੋਂ ਤਕ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਰਹਿਮ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੜਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਾਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦਾਈ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਲਵੇ । ਨਹੁੰ ਕਟਵਾ ਦੇਵੇ, ਸਾਫ ਸੁਵੱਛ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਰਕਾਂ ਤੀਕ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਤਦ ਵਿਅੰਮ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਵੇ ।

ਬਹੁਤਾ ਤਾਂ ਬਾਲ ਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰ ਉਪਰ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਹਾਲਤ ਕੁਝ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਡਰ ਨਹੀਂ । ਬਹੁਤੀ ਭਿਆਨਕ ਹਾਲਤ ਤਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਾਲ ਜੰਮਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਔਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਕਿਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਸਿਆਣੀ ਦਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦਸਾਂ ਵੀਹਾਂ ਰੁਪਿਆਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਨਾਜ਼ਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਮਝੋ ਕਿ ਨਵਾਂ ਜਨਮ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਿਆਣੀ ਦਾਈ ਟੇਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਫੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਕੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਬਾਲ ਜੰਮ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਬੱਚਾ ਏਨਾ ਪਲਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਸ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚੀਰ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਚੀਰੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਬਾਲ ਛੇਤੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਚਿੱਤੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੰਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ

ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਲੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ । ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਮਲਕਾ ਨੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾੜੂ, ਜਿਸ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਵਰਣਨ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ, ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਈਏ ਤਾਂ ਨਬਜ਼ ਵਾਂਗਰ ਚਲਦੀ ਹੈ । ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਰੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਪਹਿਲੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਸ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਬਾਲ ਨਾ ਰੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣਾ ਦਾ ਡਰ ਹੈ । ਉਂਗਲ ਉੱਤੇ ਰੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਸਫਾਈ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਉਹ ਸਾਹ ਨਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਫੂਕ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਘੰਟੀ ਵਜਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪੁਠਿਆਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਉਤੇ ਧੱਫੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ । "ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਹਾਮਲ, ਜੱਚਾ ਤੇ ਬੱਚਾ" ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਅਤੇ 'ਗਰਭਵਤੀ, ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਤੇ ਬਾਲਕ" ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਮੈਂ 1935 ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 20 ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦੇ ਕੇ 216 ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸਭ ਇਹੋ ਮਜ਼ਮੂਨ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ । ਬਾਲ ਦੇ ਆਸਵੰਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਮੰਗਾਓ, ਉਸ ਤੋਂ ਸਭ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਓਗੇ । ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ 1974 ਈ: 'ਚ ਛਪੀ ਸੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ । (ਮੁੱਲ 3-50) ਐਥੇ ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਮੋਟੀ ਮੋਟੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਅੱਗੇ ਵੀ ਲਿਖਣ ਲੱਗਾ ਹਾਂ ।

ਬਾਲ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੋਂ ਨਾੜੂ ਦੀ ਧੜਕਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਨਾੜੂ ਨੂੰ ਦੋ ਬੰਨ੍ਹ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ 'ਤੇ, ਦੂਜਾ ਵਿਅੱਮ ਵਾਲੀ ਦੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਕੋਲ । ਫੇਰ ਤੇਜ਼ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਧੁੰਨੀ ਵਾਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਤੋਂ ਇਕ ਇੰਚ ਹੋਰ ਵੀ ਪਰਾਂ ਕੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਯੋਨੀ ਕੋਲੋਂ ਕੱਟ ਦਿਓ । ਬਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਿੱਛੋਂ, ਨਾੜੂ ਦੂਜੇ ਗੰਦ ਸਮੇਤ ਬਾਹਰ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਨਾੜੂ ਸਾਬਤ ਇਕ ਦਿਨ ਨਾ ਡਿਗੇ ਤਾਂ ਚਾਰ ਚਾਰ ਰੱਤੀਆਂ ਸ਼ਿਲਾਜੀਤ ਤੱਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਖੁਆਓ ਜਾਂ ਛੇ ਛੇ ਮਾਸੇ ਖਾਲਸ ਹਲਦੀ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦਿਨ

ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪਿਆਓ, ਤਦ ਮਤਲਬ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਗਰਮ ਕਾੜ੍ਹਾ ਵੀ ਪੀਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।

ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਜੰਮ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਲਹੂ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਆ ਕੇ ਬੜਾ ਕਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ । ਵਿਅੰਮ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ । ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੇ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੈਲਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਪੀਣ ਤੇ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਘਾ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇਵੋ ।

ਬਾਲ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਜਿਹੜਾ ਗੰਦ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਨਫ਼ਾਸ, ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਲ ਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਲੋਕੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਲਹੂ (ਖੂਨੀ ਗੰਦ) ਬਾਲ ਜੰਮਣ ਪਿੱਛੋਂ ਰਿਹਮ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰਿਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਲ ਦੇ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਰਿਹਮ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਜਾਣੋ । ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੂਨ ਕੁਝ ਚਿਰ 25-30 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਆਉਣ ਦੀ ਹੱਦ 40 ਦਿਨ ਹੈ । ਸੋ, 40 ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿਲੋ ਜੁਲੋ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਲੋ ਫਿਰੋ ।

ਇਹ ਖੂਨੀ ਗੰਦ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਿੱਛੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਖੀਰ 25-30 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ 40 ਦਿਨ ਤੀਕਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿਣਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਰਨ ਟਿਕਾਣੇ ਬੈਠਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ 40 ਦਿਨ ਲੱਗ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਤਕ ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਬੜੀ ਇਹਤਿਆਦ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਉਠਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਜੁਦਾ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੱਚਾ ਸਮਝਣੋਂ ਹੀ ਹਟ

ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਚਕੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਜੁਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਹਠ ਧਰਮੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਜ਼ੱਚਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਦਿਨ ਤਾਂ ਮੰਜਿਓਂ ਥੱਲੇ ਪੈਰ ਤਕ ਨਾ ਪਾਏ । ਉਪਰੰਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਟਹਿਲ ਲਿਆ ਕਰੇ । ਅੱਵਲ 40 ਦਿਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ 25, 30 ਦਿਨ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਪਾਏ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰੋਗਣ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਲੈਣੇ ਦੇ ਦੇਣੇ ਪੈ ਜਾਣਗੇ । ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਮੰਨੋ । ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਸਮਝਾ ਦੇਣ ਦਾ ਸੀ, ਸੋ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਗੰਦ ਰੁਕਣ, ਗਰਮ ਸਰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖੇਚਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਅੱਮ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬਾਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਛ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਚੜ੍ਹਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਠੰਢ ਲੱਗ ਕੇ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਧਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੀੜ ਭੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੀਅ ਮਿਚਕਦਾ ਹੈ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਕੈਆਂ ਭੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸੋ ਕੋਈ ਭੁੱਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ । ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਾਲੀ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਚਕਾਰੀ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚੀ ਰਹੇ । ਬਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਅੱਧੀ ਅੱਧੀ ਛਟਾਂਕ ਦਸ਼ਮੂਲ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਅੱਠ ਦਸ ਦਿਨ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈ ਐਕਸਟਰੈਕਟ ਅਰਗਟ (Extract Ergot) ਦਸ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਦੋ ਘੁਟ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ 5-7 ਦਿਨ ਪਿਲਾਂਦੇ ਰਹੋ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈ ਲਾਈਸੋਲ (Lysol) ਦੀਆਂ ਦਸ ਬੂੰਦਾਂ ਇਕ ਪਿਆਲੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਨੂੰ ਛੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਭੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।

ਜੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦਾ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵੈਦ ਹਕੀਮ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਓ । ਮੇਰੀ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ੱਚਾ ਮੇਰੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ । ਮੈਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਧਰਮ ਸਰੂਪੀ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਆਂਗਾ ਕਿ ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗਰਭ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਾਲ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗੋਦ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ

ਬੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ "ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਿਰਸ਼" ਅਰਥਾਤ "ਗਰਭਵਤੀ ਜੱਚਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ" ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ । ਉਰਦੂ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ 40 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਲੱਖ ਛਪੀ ਹੈ । ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ 1973 ਵਿਚ ਛਪੀ ਸੀ । (ਮੁਲ 3-50/-)

ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਜੂਨ

ਬਾਲ ਜੰਮਣ 'ਤੇ ਤੀਵੀਂ ਬੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਮਾਜੂਨ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਪਾਸ ਰਖੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਸਾਫ ਤੇ ਬਹੁਤ ਉਤਰਦਾ ਹੈ, ਰੋਗ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ । ਬਾਲ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਘੰਟਾ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੋ ਤੋਲੇ ਇਹ ਮਾਜੂਨ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖੁਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ 40 ਦਿਨਾਂ ਤੀਕਰ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵੇਲੇ ਛੇ ਛੇ ਮਾਸੇ ਖੁਆ ਕੇ ਉਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਪਚ ਸਕੇ ਅੱਧ ਪਾ, ਇਕ ਪਾ ਜਾਂ ਡੇਢ ਪਾ ਦੁੱਧ ਮਿੱਠਾ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਿਰੀ ਮਾਜੂਨ ਹੀ ਸਵਾਦੀ ਹੈ । 6-7 ਮਹੀਨੇ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਬਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਰਹੇ, ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਤਗੜੇ ਹੋਣਗੇ ।

ਸਭ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਵੈਦ ਤਿਆਰ ਰਖਦੇ ਹਨ । ਨਾਮ ਹੈ 'ਸੁਭਾਗ ਸੁੰਠੀ' ।

ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਾਲੀ ਨੂੰ 40 ਦਿਨ ਤਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ, ਉਹ ਘਿਓ ਵਾਲੀ ਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ । ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ, ਕਿਚਾਲੂ, ਪੂਰੀ ਕਚੌਰੀ, ਭਿੰਡੀ ਤੋਰੀ, ਕੜਾਹ, ਖੋਇਆ, ਰਬੜੀ, ਅਮਰੂਦ, ਕੇਲਾ, ਤਰਬੂਜ਼, ਬਰਫ, ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਮਠਿਆਈ ਨਾ ਦਿਓ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਭਾਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ

ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਜੰਮੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਭੁੱਖ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਮੁੰਗ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦਸ ਬੂੰਦ ਬਾਦਾਮ ਰੋਗਨ ਜਾਂ ਕਸਟਰੈਲ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਚਟਾ ਦੇਵੋ । ਪੰਜਾਂ ਛੀਆਂ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਜਾਵੇ

ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਧੋ ਕੇ ਹਰ ਇਕ ਮੰਮੇ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕਤਰੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੱਢ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਏ । ਜੇ ਝਟ ਪਟ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇਗਾ । ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਮਾਂ ਦੇ ਥਣਾਂ ਵਿਚ ਬਾਲ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਲਈ ਦੁੱਧ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬਾਲ ਦੇ ਛੋਹਣ, ਵੇਖਣ ਤੇ ਚੇਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁੱਧ ਲਹਿ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਬਾਲ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਮ, ਗੁੱਸਾ, ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਦੂਜਾ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਉਂਵ ਹੀ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਬੈਠ ਕੇ ਤੇ ਗੋਡਾ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਕੋਹਨੀ ਟੇਕ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਵੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਨਾ ਮੰਮੇ ਦਾ ਭਾਰ ਪਵੇ ਤੇ ਨਾ ਮੰਮੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਵੇ । ਖੜੇ ਖੜੇ, ਚਲਦੇ ਚਲਦੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਲਿਟਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਲਦੇ ਚਲਦੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਪਰਣੇ ਪੁੱਠੇ ਪੈ ਕੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਜਦ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦੋਂ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਬੰਨੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹੈ । ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦਿਆਂ ਪਹਿਲੀ ਧਾਰ ਬਾਹਰ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨੁਸਖ਼ੇ

(1) ਦੁੱਧ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਪੀਵੋਗੇ ਓਨਾਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ । (2) ਇਕ ਤੋਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਤੀਕਰ ਵੜੇਵਿਆਂ (ਕਪਾਹ ਦੇ ਬੀਜ) ਦੀ ਗਿਰੀ ਦਾ ਆਟਾ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਖੀਰ ਵਾਂਗਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਕਾ ਕੇ ਮਿੱਠਾ ਪਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਵਰਤੋ । ਖੀਰ ਬਹੁਤੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਨਾ ਪਚੇਗੀ । (3) ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ, ਸੁਕਾ ਕੇ ਤੇ ਚੰਗਾ ਬਾਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ ਛੇ ਛੇ ਮਾਸੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਇਕ ਸੇਰ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਸੇਰ ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ ਉਸ ਵਿਚ ਭਿਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । (4) ਚਾਉਲ, ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ,

ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਮੂੰਗੀ, ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਬ, ਅੰਗੂਰ, ਖੰਡ ਵਰਤਣਾ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਨਾਲੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਰੁਝਿਆ ਰਹਿਣਾ ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।

ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਰਾਤ ਵਿਚ 3-4 ਵਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦੋ ਸੇਰ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਹੈ । (ਜੇਕਰ ਜੇਬ ਦੁੱਧ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਂਦੀ ਹੋਵੇ) ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਲੱਸੀ ਤੇ ਦਲੀਆ ਵੀ ਕੰਮ ਸਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਮਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਦੁੱਧ

(1) ਸਾਫ ਦੁੱਧ ਚਿੱਟਾ, ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ:- ਬਾਦੀ ਦਾ ਰੂਪ, ਗਰਮੀ ਦਾ ਤੇ ਬਲਗ਼ਮੀ ਰੂਪ ।

ਖਰਾਬ ਦੁੱਧ ਬਾਦੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪਾਣੀ ਉਤੇ ਤਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਕੁਸੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੀਲੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਛੁਟਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਖੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬਲਗਮ ਨਾਲ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਸਦਾਰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਦੁੱਧ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਰੂਪ :-

ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭੁੱਲਾਂ

(1) ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ।

(2) ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬਦਪਰਹੇਜ਼ੀ ।

(3) ਹਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ।

(4) ਹਦੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਤਲਬੀ ।

ਦੁੱਧ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਹੇਠ

ਲਿਖਿਆ ਨੁਸਖਾ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਪਿਲਾਵੋ, ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਇਗਾ । ਨਾਗਰਮੋਥਾ, ਚੁਰਾਇਤਾ, ਕਚੂਰ, ਸੁੰਢ, ਇੰਦਰ ਜੌ, ਕੌੜ, ਗਲੋ, ਚਾਰ ਚਾਰ ਮਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾੜ੍ਹ ਕੇ ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ, ਦਿਨੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਪਿਲਾਵੋ । ਖੁਰਾਕ-ਮੁੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਰੋਟੀ, ਦਲੀਆ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ।

ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ

ਜਿਹਾ ਕਿ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ 'ਪਰਵਰਿਸ਼ ਬੱਚਗਾਨ' ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਡਬਿਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਬਿਨਾਂ ਲਾਚਾਰੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਸਰ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਜੇ ਸਬੱਬ ਨਾਲ ਮਾਤਾ ਵਾਂਗਰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਾਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਾਈ ਲੱਭ ਵੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਦਾਈ ਦਾ ਆਪਣਾ ਬਾਲ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਉਮਰ ਦਾ ਆਪ ਦਾ ਬਾਲ ਹੈ ।

ਇਹ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਖਾਨਦਾਨੀ ਸ਼ਰਾਫ਼ਤ, ਕੌਮੀ ਅਣਖ ਆਦਿ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਪਰਾ ਦੁੱਧ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਕੋਰਾ ਤੇ ਸੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਤਦੇ ਹੀ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ : "ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਤਿਹੀ ਬੁੱਧ" ਕਿਸੇ ਧੀ ਪੁੱਤਰ ਦੀਆਂ ਕੁਪੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- "ਕਿਹੜੀ ਕੁਪੱਤੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਤਾ ਹੈ ਤੂੰ ?"

ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬਾਲ ਦੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੌਲਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅੱਠਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬੱਕਰੀ, ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਔਖਿਆਈ ਵੇਲੇ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਓਪਰੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਐਨਾ ਉਬਾਲੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦੁੱਧ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਮਲਾਈ ਪਰੇ ਹਟਾ ਕੇ ਕੋਸਾ ਕੋਸਾ ਦੇਂਦੇ ਰਹੋ । ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਨਿੱਕੀ ਅਵੱਸਥਾ ਦਾ ਬਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ

ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਇਕੋ ਜਿੰਨਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵੀ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪਰ ਯਾਦ ਰਖੋ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਨਾਉਟੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਅੱਪੜ ਸਕਦੀ । ਜੇਕਰ-ਲੱਤ ਕੱਟੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਲੱਤ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਮੂਰਖ ਹੈ, ਜੋ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਲੱਤ ਲਵਾਉਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਦੀ ਖਾਤਰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਕਟਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ?

ਦੁੱਧ ਕਦੋਂ ਛੁਡਾਇਆ ਜਾਵੇ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਚੂਚੀਆਂ ਢਿਲਕ ਕੇ ਕੁਚੱਜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਡੇਢ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰ ਛੁਡਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਰੁੱਤ, ਚੇਤ, ਵਿਸਾਖ, ਅੱਸੂ ਅਤੇ ਕਤਕ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਹਨ ।

ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜਾਣ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾਉਂਦੀਆਂ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਦੂਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੰਬੜ ਪਾਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।



ਬਾਰ੍ਹਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀ (ਨਸਤ੍ਰੀਕ)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਿਸਦੀ ਨਹਾਉਣੀ (ਕੱਪੜੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਹੈਜ਼) ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਹੈ, ਤੇ ਓਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਤਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਓਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ 'ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀ' ਆਖਣਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ । ਬਾਂਝ ਅਥਵਾ ਸੰਢ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਬਿਲਕੁਲ ਗਿਣੇ ਮਿਥੇ ਅਰਥ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਂਝ ਅਥਵਾ ਸੰਢ ਕੇਵਲ ਓਹੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਨਾ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਅਥਵਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਹੋਵੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ । ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕੱਪੜੇ ਆਦਿਕ ਆਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਨਸਤ੍ਰੀਕਾਂ ਹਨ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਮਰਦ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਮਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰੰਤੂ ਨਾਮਰਦੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁਝ ਇਲਾਮਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰੁਪਏ ਵਿਚੋਂ ਰੁਪਿਆ ਮਰਦ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਇਲਾਮਤਾਂ ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮਰਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਵਧਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਆਨੇ ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੋ, ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਵੱਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਰਜ ਹਨ, ਜੋ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਭੋਗ ਤੇ ਹੋਰ ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਕਰਕੇ ਅਥਵਾ ਖੋਟੀ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਨਾਨੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਨੁਸਾਰ :-

ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ 21 ਕਿਸਮਾਂ

1. **ਉਦਾਵਰਤਾ**-ਜਿਸ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਵਿਚੋਂ ਝਗਦਾਰ ਤੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਵੇ।

2. **ਬੰਧਿਆ**-ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਆਉਣ, ਬਾਕੀ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।

3. **ਵਿਪਲੁਤਾ**-ਜਿਸ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਵਿਚ ਸਦਾ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।

4. **ਪਰੀ ਪਲੁਤਾ**-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਭੋਗ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੋਵੇ।

5. **ਵਾਤਲਾ**-ਜਿਸ ਦੀ ਭੱਗ ਅੰਦਰੋਂ ਸਖਤ, ਖੁਰਦਰਦੀ, ਰੁਖੀ ਤੇ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ।

6. **ਲੋਹਿਤਖਸ਼ਿਰਾ**-ਜਿਸ ਦੀ ਭੱਗ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈਜ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।

7. **ਪਰਸੰਨਿਨੀ**-ਜਿਸਦੀ ਯੋਨੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਟਲ ਜਾਏ ਅਥਵਾ ਬੇਟਿਕਾਣੀ ਹੋ ਜਾਏ।

8. **ਵਾਮਨੀ**-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਮਰਦ ਦੇ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਪਦ ਜਿਹੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੇ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤਕ ਵੀਰਜ ਨਾ ਅਪੜਨ ਦੇਵੇ।

9. **ਪੁਤ੍ਰਘਨੀ**-ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ 'ਤੇ ਲਹੂ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਰਭ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

10. **ਪਿੱਤਲਾ**-ਜਿਸ ਦੀ ਭੱਗ ਵਿਚ ਪੀਪ ਤੇ ਜਲਨ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ।

11. **ਅਤਯਾਨੰਦਾ**-ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭੋਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਚਾਹਵਾਨ ਰਹਿੰਦੀ

ਹੋਵੇ ।

12. **ਕਰਣਿਕਾ**-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਗੰਢਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣ ।

13. **ਅਤਿ ਚਰਨਾ**-ਭੋਗ ਸਮੇਂ ਛੇਤੀ ਖ਼ਲਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਖਲਾਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛੁੱਟੇ* ।

14. **ਆਨੰਦ ਚਰਨਾ**-ਮਰਦ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ।

15. **ਸ਼ਲੇਸ਼ਮਲਾ**-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਬਹੁਤ ਥਿੰਦੀ ਤੇ ਠੰਢੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਖਾਜ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ।

16. **ਸੰਢ**-ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਮੰਮੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣ, ਮਾਸਕ ਧਰਮ (ਕੱਪੜੇ) ਨਾ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ ।

17. **ਅੰਡਿਨੀ**-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਭੋਗ ਸਮੇਂ ਅਥਵਾ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬਿਹੰਦਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਲਟਕ ਜਾਏ ।

18. **ਵਿਦਰੁਤਾ**-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਬਹੁਤ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੋਵੇ ।

19. **ਸੂਚੀ ਵਕਤਰਾ**-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਸੂਈ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਛੇਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬਸ ।

20. **ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ਤ**-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਲਨ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ।

ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅੰਦਰ 'ਵਾਤ' ਬਾਦੀ ਦਾ ਅੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । 6 ਤੋਂ 10 ਅੰਦਰ ਪਿਤ ਦਾ ਅੰਗ, 11 ਤੋਂ 15 ਅੰਦਰ ਕਫ਼ ਦਾ ਅੰਗ, 16 ਤੋਂ 20 ਵਿਚ 'ਵਾਤ' 'ਪਿਤ' ਤੇ 'ਕਫ਼' ਤਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮਿਲ ਕੇ ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਅੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ । ਅੰਤਿਮ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਰੋਗਣ ਦਾ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਯਤਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਈ

*ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਰਦ ਛੇਤੀ ਖਲਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ 'ਅਤਿ ਚਰਨਾ' ਕਹਿ ਕੇ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ, ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੇ ਮਰਦ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਹੇਠ ਸੋਟਾ ਫੇਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਵਾਰ ਗਏ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋਏ ਕੇਸ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਨਹੀਂ ।

21. **ਸ਼ੀਤਲਾ**-ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲਾ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਇਹ ਠੰਡੇ ਸੁਭਾਉ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਮਰਦ ਨਾਲ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਦੀ ਚਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਸ਼ਾਦੀ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਪਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਉਸ ਨਾਲ ਭੋਗ ਕਰਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਪੱਥਰ ਦੀ ਮੂਰਤ ਬਣ ਕੇ, ਅੱਗੇ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਅਜਿਹੀ ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਡਾਹਢੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਸਤਾ ਇਲਾਜ

ਊਪਰ ਲਿਖੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਦਾਰੂ ਹੇਠਾਂ 'ਨੰਬਰ ਵਾਰ' ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਦਾਰੂ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ, ਲੱਗਪਗ ਸਭ ਨਵੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਨਾ-ਵੱਧੇ-ਹੋਏ' ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ ਲਿਖ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ । ਜੇ ਰੋਗ ਲੰਮਾ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤਦ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਫ਼ਾਰਮ ਤਸ਼ਖੀਸ ਭਰ ਕੇ ਭੇਜ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਪਾਸੋਂ ਦਵਾਈ ਭੇਜ ਦਿਆਂਗਾ । ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਅਜ਼ਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਨਾਲੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜ਼ਰੂਰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਓ ।

(1) ਦੋ ਸੇਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਲਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਡੂਸ਼ (ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਿਚ) ਕਰੋ, ਫੇਰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ 'ਮੁਸ਼ਕ ਤੇਲ' ਦਾ ਫਇਆ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤਕ ਅੰਦਰ ਰਖੋ ਅਤੇ ਫਲ ਘ੍ਰਿਤ ਖਾਓ, ਜਿਸ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ।

(2) ਮਾਲ ਕੰਗਨੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ, ਸੱਜੀ ਖਾਰ ਇਕ ਮਾਸਾ, ਵਰਚ ਅਤੇ ਵਿਜੈਸਾਰ ਦੋ ਦੋ ਮਾਸੇ ਪੀਸ ਕੇ ਅੱਧਾ ਸਵੇਰੇ ਅੱਧਾ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਫਕ ਕੇ ਉਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲਵੋ । ਖੁਰਾਕ-ਰੋਟੀ, ਰਵਾ, (ਲੋਬੀਆ)

ਕਾਂਜੀ, ਤਿਲ, ਉੜਦ, ਘਿਓ, ਰਾਇਤਾ, ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਤੇ ਨਿੱਕੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇ ਛੁਹਾਰੇ । ਮਹੀਨਾ ਭਰ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋਂ ।

(3. 4. ਅਤੇ 5.) ਤੱਗਰ, ਛੋਟੀ ਕੰਡਿਆਰੀ, ਕੱਥਾ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ ਤੇ ਦਿਆਰ ਦੇ ਬੂਰੇ ਵਿਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਤੇਲ ਦਾ ਫਇਆ ਅੰਦਰ ਰਖੇ, ਫਲ ਘ੍ਰਿਤ ਖਾਵੇ, ਹਰਮਲ ਸੋਇਆ ਤੇ ਮਾਲ ਕੰਗਣੀ ਦੇ ਬੀ ਕੋਲਿਆਂ ਉਤੇ ਪਾ ਕੇ ਅਕੜੂੰ (ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ) ਬੈਠ ਜਾਏ ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਓੜ੍ਹ ਕੇ ਧੂਣੀ ਲਏ, ਕੇਵਲ ਮੂੰਹ ਨੰਗਾ ਰਖੇ, ਫੇਰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਾ ਨਿਕਲੇ । ਤੇਲ 12 ਤੋਲੇ, ਦਵਾਵਾ 6 ਤੋਲੇ, ਪਾਣੀ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ।

(7) ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠੇ, ਫੇਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਪਈ ਰਹੇ । ਹੇਠਲੀ ਕਮਰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਉਠੀ ਰਹੇਗੀ । ਜਦੋਂ ਥਕ ਜਾਏ ਤਦ ਸਜੀ ਵੱਖੀ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਏ । ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਭੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਮੁਸ਼ਕ ਤੇਲ' ਦੀ ਬੱਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰਖੇ । ਸੋਡੇ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੇ । ਦੁੱਧ ਦੀ ਧੂਣੀ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ । (ਮੰਜੀ ਚੰਗੀ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਤਖ਼ਤ)

(8) ਦਸ਼ਮੂਲ ਦੇ ਦੁਸਾਂਦੇ ਦੀ ਡੂਸ਼ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੋ । ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸਜੀ ਖਾਰ ਤੇ ਸੁੰਢ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀਆਂ, ਸਭ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ 3-3 ਮਾਸ਼ੇ ਲਾਚੀ ਦੇ 5 ਤੋਲੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ਫੱਕੋ ।

(9) ਗਰਭ ਦੇ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਭੀ ਇਲਾਜ ਆਇਆ ਹੈ । ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮੋਤੀ ਸਿਪ ਕੱਪੜਛਾਣ ਇਕ ਰੱਤੀ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਵਰਕ, ਮੁਰੱਬਾ ਗਾਜਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇਂਦੇ ਰਹੋ । (ਮੋਤੀ-ਸਿਪ ਦਾ ਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਐਸੇ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ।

ਲਹੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਦ ਰਸੌਂਤ 4 ਰੱਤੀ ਪਾਣੀ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਛੇਤੀ ਦਿਓ ਪੇਡੂ ਉਪਰ ਬੋਹੜ ਦੀਆਂ ਕਰੂੰਬਲੀਆਂ, ਤਲਾਬ ਦੀ ਸਾਵੀ ਕਾਈ ਤੇ ਗੇਰੂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰੋ! ਪਿਠ ਪਰਨੇ ਲਿਟਾਏ ਰਖੋ । ਸਮੁੰਦਰ ਸੋਖ ਚਾਰ ਮਾਸੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸ਼ਰਬਤ ਮਿਸਰੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ । ਇਕ ਮਾਜੂ ਫਲ ਪੀਸ ਕੇ ਮਲਮਲ

ਦੇ ਪਤਲੇ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਪੋਟਲੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਬੋ ਕੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਉੱਪਰ ਕਰਕੇ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਾਤ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਰਖੋ । ਪੈਰਾਂ ਵਲੋਂ ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਉਚਿਆਂ ਕਰ ਦਿਓ । ਦੁੱਧ ਚਾਵਲ ਠੰਡੇ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਓ । ਲੱਸੀ, ਮੱਖਣ, ਗਾਜਰ, ਤੋਰੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਟੀਂਡੇ, ਕੱਦੂ, ਕੁਲਫੇ ਦੇ ਸਾਗ ਨਾਲ ਰੋਟੀ, ਅਦਰਿਤਕਾ (ਘਰੜ), ਚਾਵਲ, ਦਲੀਆ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ । (ਬੋਹੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਗੇਰੂ ਜਾਂ ਖੂਹ ਆਦਿਕ ਦੀ ਕਾਈ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਧਾਰ ਜਾਂ ਬਰਫ ਰਖੋ ।)

(10) ਠੰਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੋ, ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋ । ਲੋਬਾਨ ਤੇ ਤੇਲ ਦਾ ਫਇਆ ਅੰਦਰ ਰਖੋ । ਹੇਠਲਾ ਨੁਸਖਾ 4 ਮਾਸੇ, ਅਉਲੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਖਾਵੇ-ਬੂਰਾ ਸੰਦਲ ਸਫੇਦ, ਤਵਾਸ਼ੀਰ, ਛੋਟੀ ਲਾਚੀ, ਬਿਰੋਜ਼ਾ ਸ਼ੁਧ, ਕੂਜਾ, ਮਿਸਰੀ ਸਭ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਬਰਾਬਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ।

(11) ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਹੁਤ ਭੋਗ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਰਹੇ, ਉਹ ਪਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੜੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਗੇਰੂ ਇਕ ਬਰਾਬਰ ਰਲਾ ਕੇ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਲਾਓ । ਖੁਰਾਕ ਠੰਡੀ ।

(13) (ੳ) ਜਾਇਫਲ, ਜਾਵਿਤ੍ਰੀ ਇਕ ਇਕ ਤੋਲਾ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਸੋਨਾ ਤੇ ਕਸਤੂਰੀ ਇਕ-ਇਕ ਮਾਸਾ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਘੋਟ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ । ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਇਕ-ਇਕ ਗੋਲੀ ਖਵਾਓ ।

· (ਅ) ਸੁਹਾਗਾ 3 ਰੱਤੀ, ਹਿੰਗ ਇਕ ਰੱਤੀ, ਮਾਸ਼ਾ ਭਰ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਤਿ-ਚਰਨਾ ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੇਪ ਕਰ ਲਵੇ ।

(ੲ) ਕੁਚਲੇ ਨੂੰ ਘਿਓ ਵਿਚ ਤਲ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਵੱਖ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਦੋਵੇਂ ਫਾਂਗਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਵਿਚੋਂ ਪਿੱਤਾ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁੱਟ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਫੇਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁਟ ਛਾਣ ਕੇ 20 ਗੁਣਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਉਬਾਲੇ ਦਿਓ । ਖੋਆ ਬਣ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਤਾਰ ਲਵੇ, ਫੇਰ

ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲੌਂਗਾਂ ਦਾ ਸਫੂਫ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰਖ ਲਵੋ । ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਗੋਲੀ ਤੋਲਾ ਭਰ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਲਾਈ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਦਿਓ । (ਆਪਣੇ ਵੈਦ ਹਕੀਮ ਪਾਸੋਂ ਬਣਵਾਓ ।)

(14) ਅਸਗੰਧ, ਸਿਤਾਵਰ, ਧਨੀਏ ਦੇ ਮਗਜ਼ ਬਰਾਬਰ ਕੁੱਟ ਪੀਸ ਕੇ 3-3 ਮਾਸ਼ੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ । ਮਾਸ, ਆਂਡਾ, ਖਟਾਈ ਮਨ੍ਹਾ ।

(15) ਪਹਿਲੇ ਅਮਲਤਾਸ ਦੇ ਗੁਦੇ ਦੇ ਪਤਲੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਛੱਟੇ ਮਾਰੋ ਫੇਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਬਤੀ ਅੰਦਰ ਰਖੋ । ਤਗਰ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਉੜਦ, ਸੋਇਆ, ਕੁਠ ਤੇ ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ ਇਕ ਇਕ ਤੋਲਾ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲੰਮੀ ਤੇ ਮੋਟੀ ਬੱਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਹਰ ਰਾਤ ਅੰਦਰ ਰਖੋ । (ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਜਲਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ)

(16) ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੰਮਾਂ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ।

(17) ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈ-ਫ਼ਰੋਸ਼ਾਂ ਪਾਸੋਂ 'ਪੈਸਰੀ' ਨਾਮ ਵਾਲਾ ਗੋਲ ਰਬੜ ਦਾ ਕੜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦੀ । ਫੇਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਜੂ ਤੇ ਅਨਾਰ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਾੜ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਡੂਸ (ਪਿਚਕਾਰੀ) ਕਰਦੇ ਰਹੋ (ਮਾਜੂ ਇਕ ਤੋਲਾ, ਅਨਾਰ ਦਾ ਸੱਕ ਦੋ ਤੋਲੇ)

(18) ਝਟ ਘੜੀ ਦੀ ਤੰਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਜੂ ਫਲ ਕੱਪੜਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਚੂੰਡੀ ਭਰ ਅੰਦਰ ਲਗਾਓ, ਤੁਰਤ ਲਾਭ ਦੇਖ ਲਓ ।

(19) ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ 'ਮੁਸ਼ਕ ਤੇਲ' ਦਾ ਫਇਆ ਅੰਦਰ ਰਖੋ ।

(20) (ੳ) 13 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋ । (ਅ) ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵੰਦ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪਤੀ ਅਮਲ ਕਰੇ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ । ਫ਼ਰਾਂਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਡਾਕਟਰ ਪਾਏਂਕਾਰ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾਂ ਵੀ ਉਥੋਂ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ ।

ਹੈਜ਼ (ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਕੱਪੜਿਆਂ) ਦੇ ਨੁਕਸ ਤੇ ਇਲਾਜ

ਹੈਜ਼ (ਮਾਂਹਵਾਰੀ) ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਖ ਆਏ ਹਾਂ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਕੁਚਾਲਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਂਵਾਰ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਦਿਖਾਵੇ ਤੇ ਬੇਕਾਇਦਗੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੱਸ ਆਦਿਕ, ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖ ਮਤ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸੱਸ ਤਾਂ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਇਕ ਬੇਕਾਰ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਚੱਕੀ, ਰੋਟੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਕਿਥੇ ? ਨਾ ਐਨੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਲਾਈ, ਨਾ ਦੁੱਧ, ਨਾ ਰਿੜਕਾ, ਨਾ ਮੋਟਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਮੋਟਾ ਪਹਿਨਣਾ, ਨਾ ਉਹ ਵੱਡੇ ਟੱਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੰਧਨ ਕਿ ਗਭਰੂ ਵਹੁਟੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਮਹੀਨਾ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਭੋਗ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ 'ਕੱਲ-ਮਕੱਲੇ, ਨਾ ਦਿਨ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਨਾ ਰਾਤ, ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਦੀ ਦੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਬਥੇਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਨਹਾਉਣੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਭੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਰਿਤੂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾ-ਮੁਆਫਕ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਬਹੁਤ ਨਿਕੰਮਾ ਰਹਿਣਾ, ਖਟਾਈਆਂ ਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਬਹੁਤ ਖਾਣੀਆਂ, ਨਾਲੇ ਗਰਭ ਗਿਰ ਜਾਣ ਆਦਿਕ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈਜ਼ (ਮਾਂਹਵਾਰੀ) ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸੰਤਾਨ ਹੋਣੀ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਜੇ ਹੋਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।*

ਕੋਈ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਰਿੱਤੂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਸਗੋਂ ਅਜਿਹੀ ਸੰਖਿਆ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਕਿਆਮਤ ਦੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਓਹਨੀਂ ਦਿਨੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਕ ਅਤੇ ਕੂਲ੍ਹੇ ਹਦੋਂ ਵੱਧ ਟੁਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,

* ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਪਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪੇਕੇ ਘਰ ਮਾਂ ਆਦਿਕ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰੋਗ ਵਧ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣੀਦਾ ਕੋਈ ਡੰਡਾ ਮੁਗਦਰ ਚੁਕ ਚੁਕ ਕੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ।

ਹੈਜ਼ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਦੋ ਤਿੰਨ ਖ਼ਾਸ ਨੁਸਖੇ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :-

1. ਹੈਜ਼ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੁਸਖਾ ਵਰਤੋ-

(ੳ) ਮੁਸੱਬਰ (ਏਲੂਆ), ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ ਵਲਾਇਤੀ (Ferrii Sulph), (ਹਿੰਗ) ਘਿਓ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਲਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ), ਸੁਹਾਗਾ ਫੁੱਲ, ਸਿੰਗਰਫ (ਇਕ ਦਿਨ ਅੱਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਰਗੜਿਆ ਹੋਇਆ) ਤੇ ਲੂਣ ਇਕ ਤੋਲਾ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਘੋਟ ਕੇ ਛੋਲਿਆਂ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਓ । ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਪਹਿਲੇ ਵਰਤੋ । (ਅ) ਗਾਜਰ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੁਰਾਣਾ ਨਾਰੀਅਲ, ਵਾਵੜਿੰਗ, ਪਿਪਲਾ ਮੂਲ, ਲੂਣ, ਇਕ ਇਕ ਮਾਸਾ ਹੈਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੈਜ਼ ਅਕਸਰ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪੇੜੂ ਤੇ ਗਰਮ ਇੱਟ ਜਾਂ ਗਰਮ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਸੇਕ ਕਰੋ । ਖੁਰਾਕ ਛੋਲੇ ਮਟਰ ਜਾਂ ਲੋਬੀਆ ਦੀ ਤਰੀ ਦਲੀਆ, ਚਾਹ, ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਸ਼ਹਿਦ, ਘਿਓ, ਅੰਬ, ਅੰਗੂਰ, ਨਾਰੀਅਲ, ਮੇਥੀ ਚੁਲਾਈ ਦਾ ਸਾਗ, ਜ਼ਿਮੀਕੰਦ ਆਦਿ । ਗਰਮ ਖੁਰਾਕ ।

(2) ਹੈਜ਼ ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਲੱਠੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਢਾਈ ਮਾਸ਼ੇ ਮਾਈਂ ਦੋ ਮਾਸੇ, ਰਸੌਂਤ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਅੱਧਾ ਮਾਸਾ, ਕੱਥਾ ਇਕ ਮਾਸ਼ਾ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਅੱਧਾ ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ ਫਕ ਕੇ ਉਪਰੋਂ ਦੋ ਤੋਲੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਧੋਣ ਪਿਆਲੀ ਭਰ ਪੀ ਲਓ । ਇਹ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਹੋ ਚੁਕਣ ਦੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਵਰਤਦੇ ਰਹੋ । ਇਕ ਦੋ ਮਾਂਹਵਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਕੁਸ਼ਤਾ ਸਿੱਕਾ (ਨਾਗ ਭਸਮ) ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਅਕਸੀਰ ਹੈ, ਅੱਧੀ ਰਤੀ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਠੰਢੀ ਹੈ । ਖ਼ੁਰਾਕ-ਚਾਵਲ, ਲੱਸੀ ਕਦੂ, ਤੋਰੀਆਂ, ਪੇਠਾ, ਗੋਭੀ, ਅਨਾਰ, ਸੰਗਤਰਾ, ਕੇਲਾ, ਨਾਸਪਤੀ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ।

(3) ਹੈਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੁਸਖਾ ਨੰਬਰ ਇਕ

(ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ) ਇਕ ਤੋਲਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਤੁਮੇਂ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਚੂਰਨ ਦੋ ਤੋਲੇ ਵਧਾ ਲਵੋ ਤੇ ਚਾਲੀ ਦਿਨ ਵਰਤੋ, ਹੈਜ਼ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹਨ, ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈਜ਼ ਘੱਟ ਆਏ ਤਦ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ । ਮੁਰੱਬਾ ਆਮਲਾ, ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ ਦੇ ਹੱਥ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਿਧ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਸਿੰਘ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਚਾਂਦੀ ਤੇ ਫਲ-ਘ੍ਰਿਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।

ਬੁੱਢੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ ਦੀ ਬੰਦਿਸ਼

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 45 ਤੋਂ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤਦ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਣੀ, ਥਕੇਵਾਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖਾਰ, ਕਬਜ਼ ਜਿਸਮ ਦਾ ਭਾਰੀ ਰਹਿਣਾ, ਬਲਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਜ਼ਿਆਦ ਆਰਾਮ-ਤਲਬੀ ਦੋਵੇਂ ਬੁਰੇ ਹਨ । ਖੁਰਾਕ ਹਲਕੀ, ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮੁਆਫਕ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਵਰਤੋ । ਦੁੱਧ ਦਲੀਆ, ਖਿਚੜੀ, ਫਲ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਮੋਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਪਤਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ । ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੌਂਫ਼ ਤੇ ਲਾਚੀਆਂ ਬਥੇਰੀਆਂ ਚੂਸਿਆ ਕਰੋ ।

ਨੁਸਖਾ-ਸੱਤ ਗਲੋ, ਸ਼ਿਲਾਜੀਤ ਸ਼ੁੱਧ, ਤਵਾਸ਼ੀਰ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ, ਕੌੜ, ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ, ਹਰੜ, ਅਤੀਸ, ਮਹਿੰਦੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ । ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਰਾਬਰ ਕੁੱਟ ਪੀਸ ਕੱਪੜਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮੋਟਿਆਂ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਓ, ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦੋ-ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ, ਦੋ ਤੋਲੇ ਸੌਂਫ ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਜਾਂ 4 ਤੋਲੇ ਅਰਕ ਸੌਂਫ ਨਾਲ ਹਫਤਾ ਭਰ ਦਿਓ ਤੇ ਹਫਤਾ ਭਰ ਵਿਚੋਂ ਛੱਡ ਦਿਓ । ਤਬੀਅਤ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਗੀ । ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ।

ਲਿਓਕੋਰੀਆ, ਧਾਤ ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾਮ ਲਿਓਕੋਰੀਆ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੈ, ਧਾਂਤ ਪੈਣਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਹੈਜ਼ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਆਰਾਮ-ਤਲਬੀ, ਅਧਿਕ ਖੁਰਾਕ, ਅਧਿਕ ਭੋਗ, ਫ਼ਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਭੱਗ ਵਿਚੋਂ ਚਿੱਟਾ, ਲੇਸਦਾਰ, ਝੱਗਦਾਰ ਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਪਾਣੀ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ।

ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਅਤੇ ਇਸ ਚਿੱਟੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਜਦ ਤਕ ਇਹ ਰੋਗ ਹਦੋਂ ਨਾ ਵੱਧ ਜਾਣ । ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ । ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਇਲਾਜ ਗੁਣਕਾਰੀ ਸਿਧ ਹੋਣਗੇ-

1. ਭੱਗ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਅਥਵਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਡੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੋ । ਅਧ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਮਾਸ਼ੇ ਸੋਡਾ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛੇ ਮਾਸ਼ੇ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਅੱਧ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਲੈਣਾ ।

2. ਗੂਲਰ ਛੇ ਮਾਸ਼ੇ ਜਾਂ ਰਸੌਂਤ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਅੱਧਾ ਮਾਸ਼ਾ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ 2 ਤੋਲੇ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਓ । ਮੱਖਣ ਵੱਧ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ।

3. ਅਵਲੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਰਖੋ, ਸਵੇਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਤਾਰ ਲਓ, ਇਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਕੂਜਾ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ (ਆਵਲੇ ਇਕ ਤੋਲੇ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ । ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਕੂਜਾ ਮਿਸ਼ਰੀ ਇਕ ਇਕ ਤੋਲਾ) ।

4. ਗੂੰਦ ਕਿੱਕਰ, ਪੀਲੀ ਕੌਡੀ, ਢਾਕ ਦੀ ਗੂੰਦ (ਮੋਚਰਸ) ਇਕੋ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੱਪੜ ਛਾਣ ਕਰਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ, ਦੋ ਦੋ ਮਾਸ਼ੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਓ । ਗਰਮ, ਖੱਟੀ ਤੇ ਭਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ।

5. ਜੇ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਕਰਕੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ-

ਇਲਾਚੀ ਮੋਟੀ 3 ਮਾਸ਼ੇ, ਤੇਜ ਪੱਤਰ ਦੋ ਮਾਸ਼ੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਫਕ ਲਓ, ਉਤੋਂ ਬਰਾਂਡੀ ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ, ਪਾਣੀ ਚਾਰ ਤੋਲੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀ ਲਓ ਤੇ ਸੌਂ ਜਾਓ ।

6. ਵਧੀਕ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਹਾਲ ਲਿਖੋ । ਨਵੇਂ ਮਰਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਉਤੇ ਦੱਸੇ ਨੁਸਖੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਗੇ ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਸੂਜਨ ਅਤੇ ਟੇਢਾ ਹੋਣਾ

ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ, ਹੈਜ਼ ਦੇ ਨੁਕਸ ਤੇ ਮਰਦ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਦੇਸੀ ਦਵਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਮਿਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ । ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ—ਇਕਥੀਓਲ ਗਲੀਸਰੀਨ ਇਕ ਔਂਸ ਬਥੇਰੀ ਹੈ । ਰੂੰ ਖਰੋਟ ਜਿੰਨੀ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਤੇ ਦਵਾ ਵਿਚ ਲਿਬੇੜ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰਖੋ । ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ।

ਮੂਸ਼ਕ ਤੇਲ

ਨੁਸਖਾ-ਚੂਹੇ ਦੀ ਮੇਂਗਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਾਸ ਇਕ ਪਾ, ਚਾਰ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾਓ, ਇਕ ਸੇਰ ਰਹਿ ਜਾਣ 'ਤੇ ਛਾਣ ਲਓ । ਇਸ ਕਾੜ੍ਹੇ ਵਿਚ ਪਾ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਗੋਹਿਆਂ ਦੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਓ । ਤੇਲ ਰਹਿ ਜਾਣ 'ਤੇ ਰੂੰ ਨੂੰ ਬਾਦਾਮ ਜਿੰਨਾ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਗਿਠ ਭਰ ਧਾਗਾ ਸੀ ਦਿਓ । ਫਿਰ ਰੂੰ ਨੂੰ ਇਸ ਤੇਲ ਵਿਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਰਖੋ । ਸਵੇਰੇ ਕਢ ਦਿਓ । ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ । ਸਗੋਂ ਅੱਛਾ ਹੈ । ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੋਜਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

(2) ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾ ਇਕਥੀਓਲ ਗਲੀਸਰੀਨ ਦੋ ਔਂਸ ਲੈ ਕੇ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਰਖੋ । ਇਹ ਸੁਖੱਲਾ ਹੈ । ਸੋ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ । ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ।

(3) ਖਾਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਫਲ ਘ੍ਰਿਤ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿਧ ਤੇ

ਅਚੂਕ ਦਵਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਿਧ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਲੈ ਲਓ । ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਮਹਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ ।

ਅਠਰਾਹ

ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਏ ਅਥਵਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਪੇਟ ਆਦਿਕ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਏ, ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਅਠਰਾਹ ਆਖਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵਹੁਟੀ ਦੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਦੀ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤੇ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ । ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਬਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ 'ਤਾਕਤਵਰ ਦਵਾ ਤੇ ਗ਼ਿਜ਼ਾ' ਗਰਭ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਲ ਜੰਮਣ 'ਤੇ ਵੀ ਦੇਈ ਰਖੋ । ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਏਗੀ ।

ਅਠਰਾਹ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ, ਤਿੰਨੇ ਸੂਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵੈਦ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਹਾਲ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਜਤਨ ਨਾਲ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਦਿਲੋਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਪਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਠਰਾਹ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵੀਰਜ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਪ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਿਆਂ ਮਰਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਜਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ (ਹਿਸਟੀਰੀਆ)

ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਹੈਜ਼ ਅਥਵਾ ਰਜ ਆਦਿਕ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਸੜ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਵਾੜ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜੀਅ ਮਚਲਦਾ

ਹੈ, ਦਮ ਰੁਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁੰਵਾਰਪੁਣੇ ਤੇ ਕਈ ਵਿਧਵਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਹਾਗਣਾ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਗਏ ਹੋਣ ਤੇ ਸਮਾਗਮ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ । ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰ ਹੀ ਪਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਗਮ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਵਾੜਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਮੱਠਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੈਜ਼ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਵੀ ਅਗਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਗਮ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਜ਼ੋਰ ਫੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੈਜ਼ ਦਾ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਇਲਾਜ ਕਰੋ । ਦੌਰਾ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਚਾਰਪਾਈ ਦੀ ਸਿਰ੍ਹਾਂਦੀ ਨੀਵੀਂ ਕਰੋ ਤੇ ਤਗੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਰ੍ਹਾਂਦੀ ਉਚੀ ਰਖੋ ।

ਹੋਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੂਣ ਮਿਲਿਆ ਪਾਣੀ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਾਓ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਝਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਝਟ ਘੜੀ ਦਾ ਆਰਜ਼ੀ ਇਲਾਜ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਵੈਦ, ਹਕੀਮ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਓ ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੋਟ-ਚੇਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ । ਕਈ ਲੋਕ ਦਸ ਦਿਨ ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਦੀ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ ਸਾਲਾਂ ਬਧੀ ਦਰ-ਬ-ਦਰ ਭਟਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੁਰਾਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ । ਇਸ ਲਈ ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਜਿਥੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਓ, ਟਿਕ ਕੇ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਰੋਗ ਵਿਚ ਵੱਧ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕਾਂ

ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ (ਚਾਰ ਭਾਗ)

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਸਧਾਰਣ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਪਰ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਇਹੋ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾਨ ਬਖ਼ਸ਼ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਲੜੀ ਵਿਚ ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਐਮ. ਡੀ. ਨੇ ਸਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਚੂਰਨ

ਚੂਰਨ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਣਾਂਲੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚੋਂ ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਚੂਰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਐਨੇ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਪਾਠਕ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੂਰਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਾਕਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਯੋਗ

ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚੋਂ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰਹੱਸਾਂ ਤੋਂ ਪਰਦਾ ਉਠਾਇਆ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਯੋਗ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਭਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਡਾਕਟਰ ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀ ਆਪਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੈਕਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਐਨੀ ਸਮੁੱਚਤਾ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠਕ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਤੇ

ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਜਾਦੂਈ ਲੇਖਣੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚੋਂ ਭਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਤੇ ਉਪਰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆ ਭਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਉਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਐਨਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਚਿਕਿਸਤਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਗੰਭੀਰ ਰਹੱਸਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਕੇ ਆਨੰਦਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਵੀਰਾਜ ਵਲੋਂ ਸੂਚਨਾ

ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਰੋਗੀ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ । ਆਪ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹਾਲ ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜਣ ਬਾਰੇ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਆਪ ਫਾਰਮ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਆਪ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ :

ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਬੀ.ਏ., ਐਂਡ ਸੰਨਜ਼

C/o. ਕਵੀਰਾਜ ਮਹਾਰਾਜ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ
ਐਲ.ਏ.ਐਮ.ਐਸ.

ਸੁਖਦਾਤਾ ਫਾਰਮੇਸੀ

ਮੁਖ ਚਿਕਿਤਸਕ-ਕਵੀਰਾਜ ਮਹਾਰਾਜ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ
L.A.M.S.

1, ਫਲੈਗ ਸਟਾਫ ਰੋਡ, ਸਿਵਲ ਲਾਈਨਜ਼, ਓਲਡ ਸੈਕਟ੍ਰੀਏਟ,
ਇੰਦਰ ਪ੍ਰਸਥ ਕਾਲਿਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਦਿੱਲੀ-110 054.
ਫ਼ੋਨ : 732487

ਰੋਗੀ ਵੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ :
ਸਵੇਰੇ 10.00 ਤੋਂ 12.30 ਤਕ ਐਤਵਾਰ ਬੰਦ
ਸ਼ਾਮ 5 ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਸਿਰਫ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ